

**Safe Children and Healthy Families
Are a Shared Responsibility**



Dear Colleagues:

A nurturing home environment, safe places to play, good medical care, stimulating schools—so many ingredients are necessary to help children grow up to be safe and healthy. When children are surrounded with secure relationships and stimulating experiences, they draw from that environment to become confident, caring adults. The primary responsibility for children's health and well-being rests with parents, but they cannot do it alone. All families benefit from the help of strong, supportive neighborhoods and communities. We all play a role in helping our children thrive.

The U.S. Department of Health and Human Services' Children's Bureau, Office on Child Abuse and Neglect and its National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information created this resource packet in English and Spanish to support individuals, organizations, and communities in their efforts to promote safe children and healthy families. The packet was developed with valuable input from numerous national organizations and Federal partners committed to strengthening families and preventing child abuse and neglect. (A list of partners may be found in the resource directory beginning on page 85.) The Children's Bureau would like to acknowledge Prevent Child Abuse America, for providing design services, and the FRIENDS National Resource Center for Community-Based Grants for the Prevention of Child Abuse and Neglect, for supporting the printing of the packets and posters.

Enclosed in the packet are many resources that organizations and individuals can use to help keep children safe right in their communities—including information on getting the word out about the need to support families and tip sheets on positive parenting. We encourage you to copy and distribute these materials widely, to spread the word that everyone has a role to play in supporting families in a way that prevents child abuse and neglect. These and other materials can also be downloaded from the Prevention section of the National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information website at <http://nccanch.acf.hhs.gov/topics/prevention>. We hope these tools will mobilize parents and caring individuals everywhere to get involved in making our communities safe and supportive for families and children.

Strengthening families and preventing child abuse require the shared commitment of individuals and organizations in every community. Thank you for participating in this important effort.



Susan Orr, Ph.D.
*Associate Commissioner
Children's Bureau
U.S. Department of Health and Human Services*



Estimados Colegas:

Un ambiente familiar de apoyo y desarrollo, lugares seguros para jugar, asistencia médica adecuada, escuelas que estimulan; son muchos los ingredientes necesarios para ayudar a los niños a crecer de manera segura y sana. Cuando los niños están rodeados con relaciones consolidadas y experiencias que estimulan, toman de ese la inspiración para ser adultos seguros de si mismos, comprensivos. La salud de niños y su bienestar son la principal responsabilidad de los padres, pero ellos no pueden hacerlo solos. Todas las familias se benefician de la ayuda de vecindarios y comunidades fuertes, y que brindan apoyo. Todos desempeñan un papel en ayudar a nuestros niños prosperar.

El U.S. Department of Health and Human Services Children's Bureau, Office on Child Abuse and Neglect y su National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information crearon este paquete de recursos en inglés y español para apoyar a los individuos, organizaciones y comunidades en sus esfuerzos para promover niños seguros y familias saludables. El paquete se desarrolló con el valioso aporte de numerosas organizaciones nacionales y Socios Federales comprometidos en el fortalecimiento de familias y la prevención del maltrato de menores. (Una lista de los socios se encuentra en el directorio de recursos en la página 86.) El Children's Bureau quiere reconocer a Prevent Child Abuse America, por proporcionar los servicios de diseño, y el FRIENDS National Resource Center for Community-Based Grants for the Prevention of Child Abuse and Neglect, por apoyar la impresión de los paquetes y pósteres.

En este paquete están incluidos muchos recursos que las organizaciones e individuos pueden usar para mantener a los niños sanos en sus propias comunidades, incluyendo información de cómo desarrollar programas efectivos de prevención del maltrato de menores. Sugerencias de cómo promulgar la necesidad de promover las familias y hojas de consejo de educar a los hijos de manera positiva. Le animamos a que copie y distribuya estos materiales extensamente, para dar a conocer que cada uno tiene un papel que jugar en apoyar las familias para prevenir el maltrato de menores. Éstos y otros materiales también se pueden descargar del sitio Web de la sección sobre la prevención del National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information en <http://nccanch.acf.hhs.gov/topics/prevention>. Esperamos que estas herramientas incentiven a los padres y los individuos a involucrarse en hacer de nuestras comunidades seguras y de apoyo para las familias y los niños.

La consolidación de las familias y la prevención del maltrato de menores requieren el compromiso compartido de individuos y de organizaciones en cada comunidad. Gracias por participar en este importante esfuerzo.



Susan Orr, Ph.D.
Associate Commissioner
Children's Bureau
U.S. Department of Health and Human Services



Safe Children and Healthy Families Are a Shared Responsibility 2005 Community Resource Packet

Table of Contents

Supporting Families: Preventing Child Abuse	5
Promoting Safe Children and Healthy Families: What Organizations Can Do	7
Building on Strengths: Enhancing Protective Factors for Children and Families	9
Tips for Building Successful Collaborations	13
Sharing Your Message:	
Developing and Delivering Effective Messages to Promote Family Support	17
Examples of Community Awareness Activities	21
Ideas for Talking With Others	23
Sample Op/Ed	27
Promoting Safe Children and Healthy Families: What Individuals Can Do	31
Activities for Individuals to Help Build a Shared Responsibility	33
Celebrate National Family Month	37
50 Ways Family Members Can Say "I Love You"	39
Prevention Month Calendar	41
Tips for Being a Nurturing Parent	43
Understanding Your Child's Behavior	47
Soothing A Crying Infant	49
Surviving Toilet Training	51
Dealing With Temper Tantrums	53
Time Out	55
The Power of Choice	57
Winning the Chore War	59
Sibling Rivalry	61
Setting Rules and Consequences With Teens	63
Grandparents Raising Grandchildren	65
10 Little Things That Can Make a Big Difference in Your Marriage	69
When Children Are Not Safe: Child Abuse and Neglect	71
An Issue Facing All Communities: The National Scope of the Problem	73
Long-Term Consequences of Abuse and Neglect	77
Recognizing Child Abuse and Neglect	79
Reporting Child Abuse and Neglect	83
Organizations and Programs That Promote Safe Children and Healthy Families	85
Evaluation Form	89



Los niños fuera de peligro y las familias saludables son una responsabilidad compartida

Paquete de recursos comunitarios 2005

Tabla de contenido

Brindando apoyo a las familias: La prevención del maltrato de menores	6
Promoviendo niños fuera de peligro y familias saludables: Qué pueden hacer las organizaciones	8
Fomentando los puntos positivos: Fortalecer los factores de protección para los niños y las familias	10
Sugerencias para construir colaboraciones de éxito	14
Compartiendo su mensaje:	
Cómo desarrollar y transmitir mensajes efectivos para fomentar el apoyo familiar	18
Ejemplo de actividades de concientización	22
Ideas para hablar con otros	24
Ejemplo de artículo de opinión / editorial	28
Promoviendo niños fuera de peligro y familias saludables: Qué pueden hacer las personas	32
Actividades para individuos para ayudar a construir responsabilidad compartida	34
Celebre el Mes Nacional De la Familia	38
50 maneras que los miembros de la familia pueden decir "Te quiero"	40
Calendario de actividades	42
Consejos para ser un padre que apoya y desarrolla a sus niños	44
Comprendiendo el comportamiento de sus hijos	48
Calmando a un bebé que llora	50
Sobreviviendo el entrenamiento del uso del baño	52
Lidiar con rabietas	54
Separación temporal (time out)	56
El poder de elegir	58
Ganando la guerra de las tareas	60
La rivalidad entre hermanos	62
Estableciendo reglas y consecuencias con los adolescentes	64
Cuando los abuelos crían a sus nietos	66
10 cositas que pueden ser muy importantes para su matrimonio	70
Los niños en peligro: El abuso y la negligencia de menores	72
Un problema que enfrentan todas las comunidades: El alcance nacional del problema	74
Consecuencias a largo plazo del maltrato de menores	78
Cómo reconocer el maltrato de menores	80
Cómo reportar el abuso y abandono de menores	84
Organizaciones y programas que promueven los niños fuera de peligro y las familias saludables	86
Planilla de evaluación	91



Supporting Families: Preventing Child Abuse

Most parents share a desire to provide the best for their children. But raising healthy, confident children can be difficult, especially when parents are frustrated, inexperienced, have serious mental health problems, or are facing stressful conditions such as relationship difficulties or financial crises.

Why Support for Families Is Critical

Research has shown that parents and other caretakers who have resources and support are more likely to provide safe and healthy homes for their children. Specifically, parents need a network of supportive personal relationships and other resources for coping with stress, knowledge and understanding of critical child development issues, and financial and other concrete supports such as shelter, food, and childcare. A lack of these critical supports, on the other hand, can cause otherwise well-intentioned parents to make poor decisions that can lead to neglect or abuse. As we learn more about why child abuse and neglect occur, more organizations, agencies, and tribal communities are recognizing the best way to promote prevention is to provide parents with the skills and resources they need to understand and meet their children's emotional, physical, and developmental needs and protect their children from harm.

How Support for Families Can Help

Parenting is one of the toughest and most important jobs in America, and we all have a stake in ensuring that parents have access to the tools and support they need to be successful. With the help of family support activities, many families are able to find the strength and resources they need to raise safe, healthy, and productive children. For example, local schools or family service centers can provide a place for parents to gather, socialize, and learn more about their children's growth and development. Pediatricians help parents by responding to questions, concerns, or frustrations about their children's behavior. Family support programs such as parent education, home visitation, respite care, and support groups help parents develop parenting skills, understand the benefits of positive discipline techniques, and meet their children's needs. Family support programs also offer assistance with other significant challenges facing caretakers, such as adequate housing and affordable childcare.

Through these and other family support activities, parents develop resources, knowledge, and skills to:

- ☆ Understand what is typical behavior for children at different ages
- ☆ Identify, respond to, and advocate for their children's needs
- ☆ Communicate calmly and clearly with children
- ☆ Set clear and realistic boundaries for children
- ☆ Correct and redirect children without losing control
- ☆ Handle stress in positive ways, including reaching out to friends, family, and community resources for support
- ☆ Develop positive bonds with their children and enjoy spending time together
- ☆ Have confidence in their own abilities as parents*

* Adapted from FRIENDS National Resource Center for CBFRS Programs, Outcome Accountability Initiative Field Test: Phase I Final Report, Attachment I: Sample "Common" Outcome Evaluation Tool. For more information, go to www.friendsnrc.org.



Brindando apoyo a las familias: La prevención del maltrato de menores

Muchos padres comparten el deseo de darle lo mejor a sus hijos. Pero lograr educar a hijos saludables y seguros de sí mismos puede ser difícil, especialmente cuando los padres son inexpertos, se sienten frustrados, tienen serios problemas de salud mental, o se enfrentan a condiciones serias de tensión con sus parejas o crisis financieras.

Porqué el apoyo a las familias es crucial

Las investigaciones han demostrado que los padres y las personas que cuidan a niños son más propensos a ofrecer hogares seguros y saludables si disponen de apoyo y recursos. Específicamente, los padres necesitan una red de relaciones personales de apoyo y otros recursos para hacer frente a la tensión, lograr entender las etapas críticas del desarrollo del niño, y adquirir ayuda financiera y otras ayudas concretas tales como sitio de abrigo, alimento y guarderías. Una carencia de estas ayudas críticas, por otra parte, puede causar que padres de buena fe tomen decisiones pobres que pueden conducir a la negligencia o al abuso. A medida que vamos aprendiendo más acerca de las causas del abuso y la negligencia de menores, más organizaciones, agencias, y comunidades tribales están reconociendo que la mejor manera de promover la prevención es proveer a los padres de las habilidades y de los recursos necesarios para entender y satisfacer las necesidades emocionales, físicas y de desarrollo del niño y para proteger a sus niños contra daño.

Como apoyar a las familias puede ser efectivo

El ser padre es uno de los trabajos más difíciles y más importante en Norteamérica, y todos tenemos el deber de asegurar que los padres tengan acceso a las herramientas y asistencia que ellos necesitan para triunfar. Con la ayuda de actividades de asistencia, muchas familias son capaces de encontrar la fortaleza y los recursos necesarios para criar niños libres de peligro, sanos y productivos. Por ejemplo, las escuelas locales o centros de servicios familiares pueden proporcionar un lugar donde reunirse, socializar y aprender más acerca del crecimiento y desarrollo de sus hijos. Los pediatras ayudan a los padres respondiendo preguntas, preocupaciones o frustraciones acerca del comportamiento de sus niños. Los programas de asistencia familiar, tales como educación a los padres, visitas al hogar, servicios de asistencia y grupos de apoyo, ayudan a los padres a desarrollar destrezas, entendimiento de los beneficios de las técnicas de disciplina positiva, y como satisfacer las necesidades de sus hijos. Los programas de asistencia familiar también ofrecen apoyo contra otros importantes retos que enfrentan las personas que cuidan a niños de los niños, tales como un lugar adecuado donde vivir y guarderías infantiles a precios razonables.

A través de éstas y otras actividades de asistencia, los padres desarrollan recursos, conocimiento y destrezas para:

- ☆ Entender cual es comportamiento típico de los niños durante diferentes edades
- ☆ Identificar, responder y abogar por las necesidades de sus niños
- ☆ Comunicarse clara y tranquilamente con los niños
- ☆ Establecer límites claros y reales
- ☆ Corregir y redirigir a los niños sin perder el control
- ☆ Manejar el estrés de maneras positivas, incluyendo: hablar con los amigos y la familia y buscar recursos comunitarios para apoyo
- ☆ Desarrollar lazos positivos con sus hijos y disfrutar el tiempo que pasan juntos
- ☆ Tener confianza en sus propias habilidades como padres.*

* Adaptado de FRIENDS National Resource Center para los programas CBFRS, Outcome Accountability Initiative Field Test: Phase I Final Report, Attachment I: Sample "Common" Outcome Evaluation Tool. Para mayor información visite www.friendsnrc.org.



Promoting Safe Children and Healthy Families: What Organizations Can Do



**Promoviendo niños fuera de peligro
y familias saludables: Qué pueden
hacer las organizaciones**



Building on Strengths: Enhancing Protective Factors for Children and Families

Researchers, practitioners, and policymakers are increasingly thinking about personal, family, and environmental factors that strengthen families and reduce the risk of abuse and neglect within families. Research shows that while certain risk factors have detrimental effects on children and families, other “protective” factors can mitigate those effects and provide benefits, resulting in greater resilience for parents and children. Successful family support activities and child abuse prevention programs are designed to promote these protective factors.

A body of research has identified protective factors known to be correlated with reductions in child abuse and neglect:

- ☆ Parental resilience
- ☆ Nurturing and attachment
- ☆ Social connections
- ☆ Knowledge of parenting and child development
- ☆ Effective problem solving and communication skills
- ☆ Concrete support in times of need
- ☆ Social and emotional competence of children
- ☆ Healthy marriages

Family Support Strategies for Building on Strengths*

Research has found that the following are effective strategies that family support and child abuse prevention programs can use to promote these protective factors:

- ☆ **Facilitate friendships and mutual support.** Offer opportunities for parents in the neighborhood to get to know each other, develop mutual support systems, and take leadership roles. Strategies may include sports teams, potlucks, classes, advisory groups, board leadership, and volunteer opportunities.
- ☆ **Strengthen parenting.** Develop ways for parents to get support on parenting issues when they need it. Possibilities include classes, support groups, home visits, tip sheets in pediatricians' offices, and resource libraries.
- ☆ **Respond to family crises.** Offer extra support to families when they need it, as in times of illness, job loss, housing problems, and other stressors.
- ☆ **Link families to services and opportunities.** Provide referrals for job training, education, health care, mental health, and other essential services in the community.
- ☆ **Value and support parents.** The relationship between parents and staff is essential to a program's ability to connect with parents. The support, training, and supervision of staff are essential to help them do this effectively.
- ☆ **Facilitate children's social and emotional development.** Some programs use curriculums that specifically focus on helping children articulate their feelings and get along with others. When children bring home what they learn in the classroom, parents benefit as well.
- ☆ **Observe and respond to early warning signs of child abuse or neglect.** Train staff to observe children carefully and respond at the first sign of difficulty. Early intervention can help ensure children are safe and parents get the support and services they need.

* Adapted from Doris Duke Charitable Foundation and Center for the Study of Social Policy, *Strengthening families through early care & education*. Find more information at http://www.cssp.org/doris_duke/index.html.



Fomentando los puntos positivos: Fortalecer los factores de protección para los niños y las familias

Los investigadores, médicos y legisladores están constantemente analizando los factores personales, familiares y ambientales que fortalecen a las familias y reducen el riesgo de abuso y abandono de menores en las familias. La investigación demuestra que mientras ciertos factores de riesgo tienen efectos perjudiciales en niños y familias, otros factores "protectores" pueden atenuar esos efectos y proporcionar ventajas, dando por resultado mayor fortaleza para los padres y los hijos. Las actividades de ayuda a la familia y los programas de prevención del abuso de niño exitosos se diseñan para promover estos factores protectores.

Un grupo de investigaciones ha identificado los factores protectores conocidos por estar relacionado con la reducción del abuso y abandono de menores:

- ☆ Fortaleza paternal
- ☆ Cuidado, resguardo y cariño
- ☆ Contactos sociales
- ☆ Conocimiento de la crianza y el desarrollo infantil
- ☆ Habilidades eficaces para solucionar problemas y para comunicarse
- ☆ Apoyo verdadero en momentos de necesidad
- ☆ Capacidad social y emocional de los hijos
- ☆ Matrimonios saludables

Estrategias de apoyo familiar que enfatizan puntos positivos*

La investigación ha demostrado que las siguientes estrategias son efectivas al ser usadas por los programas de apoyo familiar y de prevención del abuso de menores para promover factores protectivos:

- ☆ **Facilitar la amistad y el apoyo mutuo.** Ofrezca oportunidades para que los padres en el vecindario a que se conozcan mutuamente, desarrollen sistemas de desarrollo mutuo y acepten papeles de liderazgo. Las estrategias pueden incluir equipos deportivos, clases, grupos de consejería, comidas comunales, junta de líderes y oportunidades de voluntariado.
- ☆ **Fortalezca las maneras de criar a los hijos.** Desarrolle formas para que los padres consigan ayuda en temas de crianza cuando la necesiten. Las posibilidades incluyen clases, grupos de ayuda, visitas caseras, panfletos con consejos en las oficinas de los pediatras y bibliotecas de recursos.
- ☆ **Responda a crisis familiares.** Ofrezca apoyo adicional a familias cuando lo necesitan, como en tiempo de enfermedad, pérdida de trabajo, problema de vivienda y otras situaciones de tensión.
- ☆ **Establezca enlaces entre las familias y los servicios y las oportunidades.** Proporcione información y ayuda para que los padres encuentren entrenamiento vocacional, educación, cuidado médico, salud mental y otros servicios esenciales en la comunidad.
- ☆ **Valore y apoye a los padres.** La relación entre los padres y el personal profesional es esencial para la habilidad de los programas entiendan a lleno las necesidades de los padres. El apoyo, entrenamiento y supervisión del personal son esenciales para ayudarlos hacerlo efectivamente.
- ☆ **Facilite el desarrollo social y emocional de los niños.** Algunos programas usan contenidos que se enfatizan específicamente en ayudar a los niños a expresar sus sentimientos y entender a los otros. Cuando los niños traen a casa lo que han aprendido en el salón de clases, los padres también se benefician.
- ☆ **Observe y responda a signos tempranos de alerta de abuso o abandono de menores.** Entrene el personal para observar a los niños cuidadosamente y responder al primer signo de problemas. La intervención temprana puede ayudar a mantener a los niños libres de peligro y a los padres a obtener el apoyo y servicios que ellos necesitan.

* Adaptado de Doris Duke Charitable Foundation for the Study of Social Policy, *Strengthening families through early care & education*. Encuentre más información en www.cssp.org/doris_duke/index.html.



Effective Prevention Programs for Building on Strengths

In fiscal year 2003, the Office on Child Abuse and Neglect, Children's Bureau, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services, released the report, *Emerging Practices in the Prevention of Child Abuse and Neglect*. This report was the result of a three-year project to gather and disseminate new information on effective and innovative prevention programs. Under the guidance of an advisory group of experts in the field of child abuse prevention, including both researchers and practitioners, the Office on Child Abuse and Neglect evaluated many nominated prevention programs, looking for those that conducted rigorous program evaluation and showed positive outcomes. A total of 10 programs were selected as either effective or innovative, and 12 more programs were highlighted as having some noteworthy aspects. The report included an overview of the types of prevention programs that exist today, as well as a summary of research on the effectiveness of prevention programs.

Find the full report and selected highlights in the Prevention section of the National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information website at <http://nccanch.acf.hhs.gov/topics/prevention/emerging/emerging.cfm>.



Programas de prevención efectivos para desarrollar las fortalezas

En el año fiscal 2003, la Oficina sobre el Maltrato de Menores, Children's Bureau, Administración para los Niños y Familias, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (Office on Child Abuse and Neglect, Children's Bureau, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services), emitió el informe *Emerging Practices in the Prevention of Child Abuse and Neglect*. Este informe fue el resultado de un proyecto de tres años para la recolección y diseminación de información nueva acerca de programas innovadores y eficientes. Bajo la guía de un grupo de expertos en el campo de la prevención del maltrato de menores, incluyendo investigadores y médicos, la Oficina del Maltrato de Menores evaluó varios programas de prevención que fueron nominados, buscando aquellos que condujeron rigurosas evaluaciones de los programas y demostraron resultados positivos. Un total de 10 programas fueron seleccionados como eficaces o innovadores y 12 programas más fueron resaltados por tener valiosos aspectos. El informe incluye una visión general de los tipos de programas de prevención que existen hoy, tales como un resumen de la investigación acerca de la efectividad de los programas de prevención.

Encuentre el informe completo y temas seleccionados en la sección sobre la Prevención del Sitio web del National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information en <http://nccanch.acf.hhs.gov/topics/prevention/emerging/emerging.cfm>.



Tips for Building Successful Collaborations

In a time of stretched budgets and competing demands, programs employ a variety of strategies to sustain critical family support and child abuse prevention services in their communities. Increasingly, public agencies, private organizations, and tribal communities are learning the value of working together to promote safe children and healthy families in their communities.

Collaborations can serve many functions, including enhancing public enthusiasm for family support, minimizing duplication of services, developing more financial and human resources, enhancing cultural competency through increased participation from diverse sectors of the community, and strengthening accountability. In addition, a growing number of funding agencies are requiring evidence of collaboration or partnership when giving grants or allocating resources. For these reasons, the ability to collaborate successfully with other organizations and agencies within the community is becoming increasingly critical to delivering services needed to protect children and promote healthy families.

Successful collaborations seem to share several specific characteristics. The tips below offer some guidance to building or strengthening collaborations to serve families and benefit local communities.

Establish a Shared Vision. In a collaboration, partners agree to work together to accomplish a particular goal or meet a specific need. However, the collaborating organizations may (and often do) have different philosophies, long-term goals, approaches, and styles. These fundamental differences must be understood so that mutual needs can be identified and a shared vision for the work of the collaboration can be developed. A shared vision will prove critical when developing documents to guide the collaboration, such as a mission statement or memorandum of understanding.

Develop a Memorandum of Understanding (MOU). A well-executed MOU helps ensure the quality of services the collaboration will provide by clearly identifying the roles, responsibilities, and goals of each participating organization. MOUs should be crafted with input from each partner and can address a variety of different issues and topics. Content areas to consider including in the MOU are:

- ☆ Process for referrals across organizations
- ☆ Assessment protocols
- ☆ Parameters of confidentiality
- ☆ Interorganization training of staff
- ☆ Organization liaison/coordination
- ☆ Process for resolving conflicts
- ☆ Timeline for periodic review of the MOU

Provide Skilled Leadership. A collaboration's leadership can determine its success or failure. Leadership should not be confused with central control. A leader is simply a person or team who can cultivate a sense of shared responsibility among participants and guide the process to a successful end. Family support and child abuse prevention programs are often most effective when they include parents in leadership roles.



Sugerencias para construir colaboraciones de éxito

Al momento de optimizar presupuestos y cumplir con demandas exigentes, los programas emplean una variedad de estrategias para mantener los servicios de apoyo familiar y prevención de abuso de menores en sus comunidades. Cada vez más, las instituciones públicas, organizaciones privadas y comunidades tribales están reconociendo el valor del trabajo en conjunto y la colaboración para promover niños libre de peligro y familias sanas en sus comunidades.

La colaboración entre las organizaciones puede tener muchas funciones, incluyendo el aumento del interés público por el apoyo familiar, la reducción de la duplicación de servicios, el desarrollo de más recursos financieros y humanos, mejorías en la capacidad cultural a través del incremento de la participación de los diferentes sectores de la comunidad y mayor responsabilidad. Además un número creciente de instituciones financieras están requiriendo evidencia de trabajo en conjunto o colaboración cuando están otorgando subvenciones o recursos. Por estas razones la habilidad de trabajar exitosamente en equipo con otras instituciones y organizaciones dentro de la comunidad se está convirtiendo cada vez más en algo crucial para hacer llegar los servicios necesarios para proteger a los niños y promover a las familias sanas.

Las colaboraciones exitosas parecen compartir muchas características específicas. Los consejos a continuación ofrecen una guía para construir y mejorar este trabajo en equipo para beneficiar a las familias y a las comunidades locales.

Establecer una visión compartida. En una colaboración, las partes acuerdan trabajar juntas para lograr un objetivo en particular o cubrir una necesidad específica. Sin embargo, las organizaciones asociadas pueden (y frecuentemente lo hacen) tener diferentes filosofías, metas a largo plazo, propuestas y estilos. Estas diferencias fundamentales deben ser aceptadas, pues así, se identificarán las necesidades mutuas y se desarrollará una visión compartida para el trabajo de la colaboración. Una visión compartida será crucial al momento de desarrollar documentos para guiar la colaboración, tales como la declaración de la misión o el acuerdo de cooperación.

Desarrollando de un acuerdo de cooperación (siglas en inglés, MOU). Un MOU bien ejecutado asegura la calidad de servicios que la colaboración proveerá identificando claramente el trabajo, las responsabilidades y las metas de cada organización participante. Los MOUs deberán ser hechos con el aporte de cada una de las partes y pueden tratar una variedad de temas diferentes. Algunos de los temas que deben ser considerados para el MOU son:

- ☆ El proceso de referencia a través de las organizaciones
- ☆ Protocolos de evaluación
- ☆ Parámetros de confidencialidad
- ☆ Entrenamiento inter-organizacional
- ☆ Enlace / coordinación de la organización
- ☆ Proceso de resolución de conflictos
- ☆ Calendario para la revisión periódica del MOU

Tener líderes capacitados. El liderazgo de las colaboraciones puede determinar el éxito o fracaso de estas. El liderazgo no debe ser confundido con control centralizado. Un líder es simplemente una persona o equipo que puede desarrollar un sentido de responsabilidad compartida entre los participantes y guiar el proceso a un fin exitoso. Los programas de apoyo familiar y prevención del abuso de menores son frecuentemente más efectivos cuando incluyen a padres en los roles de liderazgo.



Establish Regular, Effective Communication. Effective, ongoing communication is essential for bringing participants together, developing a common purpose, and coordinating ongoing efforts. This is particularly true when participants from various professional, geographic, social, and ethnic cultures come together as partners. It is important to remember that not all organizations have access to all communication methods (e.g., some organizations do not have access to e-mail or teleconferencing). Use the communication method that is most effective for all partners.

Communicate With Understanding and Respect. The most successful collaborations often involve a diverse mix of participants. Members of the collaboration will each bring their own assumptions about other cultures, races, ethnicities, and groups of people. To communicate effectively, participants may need to give additional time and energy to manage these assumptions so they do not harm interactions with the group.

Share Resources. Significant contributions of both funds and staff time are needed to carry out the work of any collaboration. Participating organizations may not be able to contribute both in equal measures. One organization may have financial resources but limited human capital (or staff with the necessary skill set). Another organization may be able to provide the partnership with appropriate staff time and skills but offer no financial resources. Value the resources each partner can provide.

Ensure Accountability. Investments of collaboration members' time and resources are often substantial and should be diligently safeguarded. Focusing on accountability early on will encourage the collaboration to set realistic, clearly stated goals and avoid unrealistic expectations. Accountability then requires continuous evaluation of the collaboration's efforts and progress. Collaborations can use results from the ongoing evaluation to replicate components that are working well and modify or discard those that are not working.

For more information about forming successful collaborations for child abuse prevention, visit the online toolkit, "Developing and Sustaining Prevention Programs in Tough Times," in the Prevention section of the National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information website (<http://nccanch.acf.hhs.gov/topics/prevention/develop/index.cfm>). The toolkit has tips, tools, and examples of a variety of strategies used to sustain programs over the long term, including collaboration as well as economic analysis, marketing, program evaluation, and fundraising.



Establecer una comunicación constante y efectiva. Una comunicación efectiva y constante es esencial para mantener a los participantes unidos, desarrollar un propósito común y coordinar esfuerzos constantes. Esto es particularmente cierto cuando convergen como socios participantes que provienen de diferentes procedencias profesionales, geográficas, sociales y étnicas. Es importante recordar que no todas las organizaciones tienen acceso a todos los métodos de comunicación (Ej., algunas organizaciones no tienen acceso a correo-electrónico o tele-conferencia). Use el método de comunicación más efectivo para todas las partes.

Comunicarse con comprensión y respeto. Las colaboraciones más exitosas frecuentemente incluyen una mezcla diversa de participantes. Cada uno de los miembros de una colaboración aportará sus propias suposiciones acerca de las otras culturas, razas, etnias y grupos de personas. Para comunicarse efectivamente, los participantes pueden necesitar tomarse más tiempo y energía para manejar esas suposiciones y así estas no alteraran las interacciones con el grupo.

Compartir recursos. Son necesarias significativas contribuciones financieras y del tiempo del personal para llevar a cabo el trabajo de cualquier colaboración. Las organizaciones participantes pudieran no ser capaces de contribuir de igual manera. Una organización puede tener recursos financieros pero capital humano limitado (o personal con las destrezas necesarias). Otra organización puede ser capaz de proveer a la colaboración con el personal y las destrezas adecuadas pero no recursos financieros. Valore los recursos que cada parte pueda ofrecer.

Asignar responsabilidades. Los aportes en tiempo y recursos de los miembros de la colaboración son sustanciales frecuentemente y deberían ser salvaguardados diligentemente. La focalización inicial en las responsabilidades alentarán a la colaboración a fijar metas realistas y claras y a evitar expectativas poco realistas. Las responsabilidades requieren de una evaluación continua de los esfuerzos y progreso de la colaboración. Las colaboraciones pueden usar los resultados de las continuas evaluaciones para duplicar componentes que funcionaron bien y modificar o descartar esos que no funcionan.

Para más información acerca de la creación de colaboraciones exitosas para la prevención de abuso de menores, visite el conjunto de herramientas que están disponibles en línea, "Developing and Sustaining Prevention Programs in Tough Times," en la sección sobre la prevención del sitio Web del National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information (<http://nccanch.acf.hhs.gov/topics/prevention/develop/index.cfm>). El conjunto de herramientas son consejos, herramientas y ejemplos de una variedad de estrategias usadas para mantener programas a largo plazo, incluyendo la colaboración así como también el análisis económico, mercadeo, evaluación del programa y la captura de fondos.



Sharing Your Message: Developing and Delivering Effective Messages to Promote Family Support

Effective child abuse prevention messages can increase awareness, build community support, change attitudes, teach skills, and reinforce healthy behaviors. Research shows those that take a positive approach, emphasizing the many ways communities can support and strengthen families, are more likely to resonate with the public. These messages may take many forms, depending on your goals and who you are trying to reach. The key to changing behavior is to tailor each message to reflect the point of view of a specific target audience. When developing messages promoting safe children and healthy families, keep the following considerations in mind.

Choose the Right Audience

Who are you trying to reach with your message? In selecting a target audience, consider what specific behavior you want to impact and what specific group of people will have the greatest ability to influence or change behavior to make communities more supportive of children and families. Then tailor your message and method of delivery accordingly. For example, a message that works for child welfare professionals may be ineffective for parents.

Understand Your Target Audience

Once you have selected the right audience, developing an effective communication plan requires some knowledge of or preliminary research into the beliefs, behaviors, and preferences of the target audience. Different groups have different parenting norms, different views on child abuse and neglect and of the role of the community in family life, and different ways of approaching the issue. As a result, they may raise different objections or encounter different barriers in changing their behavior. You will need to tailor your message to reflect the cultural context, in order to help your audience overcome barriers and accomplish the desired change.

Consider the Method of Communication

Your method of communication is a vital element in reaching the intended audience. Part of your research into the target audience will be to understand how they prefer to receive information. What media do they watch/listen to? Are they more likely to read a poster or watch a video? Then, tailor your message to the appropriate medium. What sounds moving in a speech, for example, may be too long or complex for a poster.

Consider the Messenger

When deciding who will deliver the message, the most important consideration is whether that messenger will be credible to the intended audience. Several factors impact this. Audiences often are more receptive to messengers they perceive to be similar to themselves (racially, culturally, etc.). For instance, if you want to reach students, involving student leaders from the group you are addressing (e.g., athletes, sorority members) is a highly effective approach.



Compartiendo su mensaje: Cómo desarrollar y transmitir mensajes efectivos para fomentar el apoyo familiar

Los mensajes efectivos para la prevención del abuso de menores pueden incrementar la percepción, establecer apoyo comunitario, enseñar destrezas, y reforzar comportamientos saludables. Según investigaciones, es más probable que las organizaciones que toman un enfoque positivo y enfatizan las muchas maneras en que las comunidades pueden apoyar y fortalecer a las familias tendrán mayor resonancia en el público. Estos mensajes pueden tomar muchas formas, dependiendo de sus metas y a quien usted está tratando de alcanzar. La clave para cambiar los comportamientos es ajustar el mensaje para reflejar el punto de vista de una audiencia específica. Cuando se están desarrollando mensajes para fomentar niños libre de peligro y familias sanas, se deben mantener las siguientes consideraciones en mente.

Seleccione la audiencia correcta

¿A quién está tratando de alcanzar con este mensaje? Al seleccionar la audiencia considere cual es el comportamiento específico que usted desea resaltar y cual grupo específico de personas tendrá la mayor habilidad para influenciar o cambiar comportamientos para lograr que las comunidades apoyen más a sus hijos y a sus familias. Entonces ajuste su mensaje y método de difusión de manera acorde. Por ejemplo, un mensaje que funcione para los profesionales del servicio social quizás sea inefectivo para los padres.

Entienda a su audiencia

Una vez que ha seleccionado la audiencia correcta, el desarrollo de un plan efectivo de comunicación requiere algún conocimiento o estudio preliminar acerca de las creencias, comportamientos y preferencias de la audiencia apuntada. Diferentes grupos poseen diferentes normas de crianza de hijos, diferentes puntos de vista acerca del abuso y abandono de menores y el papel de la comunidad en la vida familiar y las diferentes maneras de afrontar el problema. Consecuentemente, se pueden suscitar diversas objeciones o diversas barreras para cambiar su comportamiento. Usted necesitará adaptar su mensaje para reflejar el contexto cultural, para ayudar a su audiencia a superar barreras y lograr el cambio deseado.

Considere el método de comunicación

Su método de comunicación es un elemento vital para alcanzar a las audiencias previstas. Parte de su investigación acerca de su audiencia será entender cómo prefieren recibir la información. ¿Qué medios ven o escuchan? ¿Son más propensos a leer un cartel o mirar un vídeo? Entonces, adapte su mensaje al medio apropiado. Qué suena emotivo en un discurso, por ejemplo, puede ser demasiado largo o complejo para un cartel.

Considere el mensajero

Al decidir quién dirigirá el mensaje, la consideración más importante es si ese mensajero será creíble a las audiencias previstas. Varios factores afectan esto. Las audiencias son a menudo más receptivas a los mensajeros que perciben como similares a ellos mismos (racial, cultural, etc.).



Audiences also are more receptive when the messenger is someone they trust and perceive as knowledgeable. The signature of a medical doctor or psychologist may lend credibility to an OpEd about the health and mental health effects of child abuse. Finally, parents can serve as powerful messengers about the need to support families and protect children. When parents partner with program staff to speak out about the positive changes in their own lives, others gain valuable insights and may be moved to take action to help themselves and their neighbors.

Consider the Message

The message itself is, of course, the most important element of all. When developing messages promoting safe children and healthy families, there is some evidence that positive motivations and emotions, rather than negative ones, may be more effective. For instance, a message about positive ways that communities can strengthen families is likely to be more readily accepted than one that emphasizes the civil and criminal consequences of child abuse and neglect. Likewise, acknowledging that parenting is difficult for everyone may help your audience identify with the need to support all parents. The following are other strategies that can assist in developing an effective message:

- ☆ Use relevant, localized statistics and figures in addition to or instead of national ones. (Many States provide State and local information about child welfare on the website for their Department of Social Services or Child and Family Services.)
- ☆ Aim to support and increase positive behaviors.
- ☆ Use “we” language when talking about social behaviors.
- ☆ Be culturally sensitive, including possibly developing the message in languages other than English.



Por ejemplo, si usted desea alcanzar a estudiantes, la participación de líderes estudiantiles del grupo a quien usted se está dirigiendo (Ej., los atletas, los miembros de la hermandad de mujeres) es una forma altamente eficaz. Las audiencias también son más receptivas cuando el mensajero es alguien en quien confían y en quien perciben como bien informado. La firma de un doctor o de un psicólogo médico puede dar credibilidad a un Artículo de Opinión (OpEd) sobre la salud y los efectos del abuso en la salud mental del niño. Finalmente, los padres pueden servir como los mensajeros eficaces sobre la necesidad de apoyar a familias y de proteger a los niños. Cuando los padres se asocian con el personal del programa para promover los cambios positivos en sus propias vidas, otros padres se benefician de valiosas percepciones y pueden ser inspirados a tomar acciones para ayudarse ellos mismos y a sus vecinos.

Analice el mensaje

El propio mensaje es, por supuesto, el elemento más importante de todos. Al desarrollar los mensajes que promueven a niños libre de peligro y a familias sanas, hay una cierta evidencia que las motivaciones y las emociones positivas, más que las negativas, pueden ser más eficaces. Por ejemplo, un mensaje sobre maneras positivas que las comunidades pueden consolidar a familias es probablemente aceptado más fácilmente que una que acentúe las consecuencias civiles y criminales del abuso y del abandono de menores. Asimismo, el reconocer que la crianza de los hijos es difícil para todos puede ayudar a sus audiencias a identificar la necesidad de apoyar a todos los padres. Las siguientes son otras estrategias que pueden asistir en el desarrollo de un mensaje eficaz:

- ☆ Utilice datos estadísticos locales importantes en vez de nacionales. (Muchos estados ofrecen información local acerca de Servicios Sociales Infantiles en el página Web del Departamento de Servicios Sociales o Servicios para Niños y Familias del Estado.)
- ☆ Propóngase apoyar e incrementar los comportamientos positivos.
- ☆ Use “nosotros” al momento de hablar de comportamientos sociales.
- ☆ Sea respetuoso de las diferentes culturas, considere la posibilidad de desarrollar el mensaje en otros idiomas que no sea el inglés.



Sharing Your Message: Examples of Community Awareness Activities

Organizations, groups, and tribal communities not yet ready to undertake a year-round family support program like the ones described in the previous section can still do much to help raise awareness, strengthen families, and protect children. The following ideas offer some starting points for planning local community awareness activities. While some of these are specific to Child Abuse Prevention Month, most can be used at any time of year.

Hold a Blue Ribbon Campaign. Since 1989, millions of people across the country have participated in Blue Ribbon campaigns by wearing the ribbons and getting involved in community activities to promote safe children and healthy families. Prevent Child Abuse Virginia, a State chapter of Prevent Child Abuse America, uses the blue ribbon to celebrate “Blue Ribbon Parents,” “Blue Ribbon Kids,” or “Blue Ribbon Communities” that find new and innovative ways to support families.

Involve local faith communities. Partners in Prevention, an organization in Washington, DC, offers a list of ways that faith communities can help prevent child abuse (www.daycareindc.com/pcamw/wfccpca.pdf). Tips include organizing a parenting fair to educate parents about support services available in their community, holding a Family Fun Day or Parent’s Night Out, hosting a parent education or self-help group at the facility, and establishing a resource library focusing on parenting issues.

Involve men and fathers. The Hillsdale Child Abuse Council in Minnesota kicked off its countywide “Real Men Rock” shaken baby public awareness campaign with an ad campaign showing local fathers nurturing and rocking their babies. Participants included a local emergency medical technician and a teacher.

Involve local schools. The Exchange Club Center for the Prevention of Child Abuse of the Trident Area, South Carolina, has developed a report card insert to show parents a positive approach to dealing with disappointing grades.

Honor your community’s culture. Parenting norms vary from culture to culture – be sure your techniques for supporting families are relevant. The child abuse prevention program for the Fallon Paiute-Shoshone Tribe hosted a conference called “Honor Our Children, Honor Our Heritage.” The conference included a spiritual run/walk and a pow-wow (“Honor Our Children, Drum Out Child Abuse”). Speakers from other reservations were invited to talk about child abuse prevention. (For more information on this and other prevention activities for Native American communities, see the listing for the National Indian Child Welfare Association in the resource directory on page 85.)

Encourage community members to celebrate their own heroes. The New Hampshire Children’s Trust Fund, New Hampshire’s Community-Based Child Abuse Prevention (CBCAP) grantee, advertised the opportunity to make a contribution to the trust fund to honor a mother or someone else special to the donor. The message read, “When you make a gift to the New Hampshire Children’s Trust Fund in the name of someone you love, your gift will not only honor her, but also help other women become strong, effective mothers, too.”

Distribute educational resources for parents. Find a number of tip sheets on positive parenting (in English and Spanish) in the “What Individuals Can Do” section of this resource packet. Many of the national organizations listed in the resource directory on page 85 also offer parenting resources.



Compartiendo su mensaje: Ejemplo de actividades de concientización

Las organizaciones, grupos y comunidades tribales que no están preparadas para emprender un programa de apoyo anual como los descritos previamente pueden todavía hacer mucho para ayudar a incrementar la conciencia, consolidar a las familias y proteger a los niños. Las siguientes ideas ofrecen algunos puntos iniciales para la planificación de actividades locales de concientización. Mientras que algunos de estos puntos son específicos para el Mes de Prevención del Maltrato de Menores, muchos pueden ser usados en cualquier momento del año.

Campaña de Cinta Azul. Desde 1989, millones de personas a través del país han participado en las campañas de la Cinta Azul usando las cintas e involucrándose en actividades para promover niños seguros y familias sanas. Prevención del Maltrato de Menores de Virginia, una organización estatal de Prevención del Maltrato de Menores de América, usa la cinta azul para honrar “Padres de la Cinta Azul,” “Niños de la Cinta Azul,” o “Comunidades de la Cinta Azul” que han encontrado nuevas e innovadoras formas para apoyar a las familias.

Involucre a comunidades de fe locales. Socios en Prevención (Partners in Prevention), una organización ubicada en Washington, DC, ofrece una lista de formas con las que las comunidades de fe pueden ayudar a prevenir el maltrato de menores (www.daycareindc.com/pcamw/wfccpca.pdf). Los consejos incluyen la organización de eventos para los padres para educarlos acerca de los servicios disponibles en su comunidad, organizar un Día de Diversión Familiar o Una Noche para los Padres, tener un grupo de educación para los padres o de auto ayuda en un local y establecer una biblioteca con recursos en temas referentes a la crianza de los hijos.

Involucre a hombres y padres. El Consejo de Abuso Infantil de Hillsdale en Minnesota lanzó su campaña nacional de concientización “Real Men Rock” con una campaña publicitaria mostrando a padres locales cuidando y meciendo a sus bebés. Entre los participantes estaban un técnico de emergencia médica local y un maestro.

Involucre escuelas locales. El club de intercambio (Exchange Club Center for the Prevention of Child Abuse) del Área de Trident, Carolina del Sur, ha desarrollado una tarjeta que se incluye en la carta de calificación escolar con consejos para que los padres manejen de forma positiva calificaciones decepcionantes.

Honre la cultura de la comunidad. Las normas de crianza varían de cultura a cultura, asegúrese que sus técnicas para el apoyo familia sean pertinentes. El programa de prevención del maltrato de menores de la tribu Fallon Paiute-Shoshone sostuvo una conferencia llamada “Honrar Nuestros Hijos y Honrar Nuestra Herencia” (en inglés “Honor Our Children, Honor Our Heritage”). La conferencia incluyó una caminata espiritual y un “pow-wow” (“Honor Our Children, Drum Out Child Abuse”). Expositores de otras reservaciones fueron invitados para hablar acerca de la prevención del maltrato de menores. (Para más información de esta y otras actividades de prevención para comunidades Indígenas Americanas vea la lista del National Indian Child Welfare Association en el directorio de recursos en la página 86).

Aliente a miembros de la comunidad a celebrar sus propios héroes. El New Hampshire Children’s Trust Fund, New Hampshire’s Community-Based Child Abuse Prevention (CBCAP) publicitó la oportunidad para hacer una donación al fondo para honrar a una madre o alguien especial para el donante. El mensaje decía, “Cuando usted hace un regalo al New Hampshire Children’s Trust Fund en el nombre de alguien que usted ama, su regalo no sólo honrará a esa persona sino también ayudará a otras mujeres a convertirse en madres fuertes y eficaces también.”

Distribuya recursos educativos para padres. Encuentre las hojas de consejos de crianza positiva (en inglés y español) en la sección “Qué pueden hacer las personas” de este paquete de recursos. Muchas de las organizaciones enumeradas en el directorio de recursos en la página 86 también ofrecen recursos sobre la crianza.



Sharing Your Message: Ideas For Talking With Others

There are many opportunities to talk about what can be done in your community to support children and families. Raising the issue over and over again is important to spur action among others in your community. Community association meetings, school functions, planned media events, or events at churches, synagogues, and mosques all provide good opportunities to share the message about promoting safe children and healthy families.

It is important to emphasize in your remarks that everyone in the community can do something to help. Remember to tailor your presentation for the format of your program, the nature of your audience, and the length of your presentation. Below are specific talking points about supporting families and preventing child abuse and neglect.

Please refer to other factsheets in this packet and those available online from the Prevention section of the National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information website (<http://nccanch.acf.hhs.gov/topics/prevention>) and the organizations listed in the resource directory on page 85 to supplement these talking points.



Be one of the STARS in your community working to enhance children's safety and support families. Here are some easy suggestions for being a star:

Support children and parents in your community.

There are many things you can do to support kids and parents in your community. Be a good neighbor. Offer to babysit. Donate your children's used clothing, furniture, and toys for use by another family. Be kind and supportive, particularly to new parents. Be involved with programs and activities in your community that support children and parents. Talk to others about getting involved with such activities.

Take a positive perspective.

Whether giving a speech, developing a flier, facilitating a class, or talking one-on-one with parents, make an effort to focus on what parents and families are doing right and how they can enhance that. Seek opportunities to build on and promote positive parent-child interactions through effective communication, consistent discipline, and setting limits.

Address the issue.

Contact your local school district and faith community to encourage them to sponsor classes and support programs for new parents. Talk with neighbors and others in the community about what they think needs to be and can be done. Call or write your candidates and elected officials to help educate them about issues in your community and the need for programs that support healthy and safe children and families.



Compartiendo su mensaje: Ideas para hablar con otros

Existen muchas oportunidades para hablar acerca de lo que se puede hacer en su comunidad para apoyar a niños y a familias. Plantear el tema repetidamente es importante para estimular la acción entre su comunidad. Las reuniones de la colaboración de la comunidad, funciones de la escuela, acontecimientos planeados de medios, o los acontecimientos en las iglesias, sinagogas y mezquitas proporcionan buenas oportunidades de compartir el mensaje sobre promover niños libre de riesgo y a familias sanas.

Es importante enfatizar en sus comentarios que en su comunidad todos pueden hacer algo para ayudar. Recuerde acondicionar su presentación según el formato de su programa, la naturaleza de su audiencia y la duración de su presentación. Abajo están puntos específicos de conversación acerca del apoyo familiar y la prevención del abuso y el abandono de menores.

Favor refiérase a otras hojas informativas en este paquete y a las otras accesibles en el sitio web de la sección sobre la prevención del National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information (<http://nccanch.acf.hhs.gov/topics/prevention>) y a las organizaciones enumeradas en el directorio de recursos en la página 86 para complementar estos puntos de conversación.



Sea un héroe en su comunidad trabajando para mejorar la seguridad infantil y el apoyo familiar. Aquí están algunas sugerencias fáciles para ser un héroe:

Honre a las fortalezas de las familias.

Si da un discurso, desarrolla un volante, dicta una clase o habla directamente con los padres, haga un esfuerzo por enfatizar lo que los padres y las familias están haciendo correctamente y cómo pueden mejorarlo. Busque oportunidades para agregar y promover interacciones positivas entre padres e hijos a través de una comunicación efectiva, disciplina consistente y fijación de límites.

Encare los temas.

Póngase en contacto con su escuela local y comunidades religiosas para alentarlos a patrocinar clases y apoyar programas para los nuevos padres. Hable con sus vecinos y otras personas en su comunidad sobre lo que ellos piensan que son las necesidades y sobre que se puede hacer. Llame o escriba a sus candidatos y oficiales elegidos para ayudar a educarlos acerca de los temas en su comunidad y la necesidad de ofrecer programas que apoyan a los niños y familias saludables y libres de peligro.

Reconozca que ser padre puede ser un reto.

Muchos padres tienen muchas responsabilidades y experimentan numerosas situaciones de tensión su vida diaria. Estrés puede venir de las demandas del trabajo, preocupaciones monetarias, responsabilidades alrededor de la casa, enfermedad o dificultades en las relaciones con la esposa o esposo y otros. Responder a las necesidades de uno o más hijos sumado a estos temas puede ser un reto o muchas veces sobrecogedor. Es importante tratar de proporcionar asistencia a los padres antes que estas dificultades se transformen en demasiado para ellos para sobrellevarlos de una manera apropiada y sana.



Recognize that parenting can be challenging.

Most parents have a lot of responsibilities and experience numerous stressors in their everyday lives. Stress may come from work demands, money worries, responsibilities around the home, illness, or relationship difficulties with a spouse or others. Responding to the needs of one or more children in addition to these issues can be challenging or, at times, overwhelming. It is important to try to provide assistance to parents before those difficulties become too much for them to cope with in an appropriate and healthy way.

Strengthen coping skills.

Certain individual, family, and community characteristics have been shown to enhance the coping skills of parents and children and help keep children safe from abuse and neglect. Strategies that help support and protect children and families include:

- ☆ Help parents develop friendships and mutual support systems.
- ☆ Provide ways for parents to learn more about parenting issues and how to build stable, positive, and nurturing parent-child relationships.
- ☆ Suggest parents speak to their child's doctor about any concerns, frustrations, or questions regarding their child's behavior or development.
- ☆ Offer extra support to families when they need it, by addressing housing, health, or employment issues.
- ☆ Help parents develop strong and healthy coping skills.
- ☆ Help children develop social skills, positive self-images, and appropriate peer relationships.

Other ways you can be one of the STARS supporting families during Child Abuse Prevention Month in April and throughout the year:

- ☆ Encourage schools, tribal communities, and other community organizations to provide classes in parenting education for students and parents.
- ☆ Request a speaker or inservice training through the child protective services hotline.
- ☆ Provide friendship and guidance to parents and children by volunteering for mentoring programs such as Big Brothers Big Sisters or Befriend-a-Child.
- ☆ Start or join community efforts that support families and prevent child abuse and neglect.
- ☆ If you are in a store or other public place and a child is in danger, offer assistance. For example, if a child has been left unattended in a shopping cart, stand by the child until the parent returns.

***Remember, supporting families and children is a shared responsibility.
We all have a role we can play.***



Ofrezca apoyo a los niños y padres en su comunidad.

Hay muchas cosas que usted puede hacer para apoyar a los niños y padres en su comunidad. Sea un buen vecino. Ofrezca cuidar un bebe. Done las ropas usadas de sus hijos, muebles y juguetes para ser usados por otra familia. Sea amable y ofrezca apoyo, especialmente a los nuevos padres. Involúcrese con programas y actividades en su comunidad que apoyan a niños y padres. Hable a otros acerca de cómo involucrarse en tales actividades

Enriquezca y fortalezca destrezas para sobrellevar los problemas.

Ciertas características personales, familiares y comunitarias han demostrado que mejoran la capacidad de sobrellevar los problemas de los padres y niños y ayudan a mantener a los niños a salvo del abuso y el abandono. Las estrategias que ayudan a proteger y apoyar a los niños y a las familias incluyen:

- ☆ Ayudar a los padres a desarrollar amistades y sistemas de apoyo mutuo.
- ☆ Proveer maneras para que los padres aprendan más acerca de los temas de crianza y cómo fomentar unas relaciones estables, positivas y cariñosas entre padres e hijos.
- ☆ Sugerir a los padres que hablen con el doctor de sus hijos acerca de cualquier preocupación, frustración o preguntas relacionadas al comportamiento o el desarrollo de sus hijos.
- ☆ Ofrecer apoyo adicional a las familias cuando lo necesiten en asuntos relacionados a vivienda, salud y trabajo.
- ☆ Ayudar a los padres a desarrollar destrezas fuertes y saludables para sobrellevar problemas.
- ☆ Ayudar a desarrollar destrezas sociales, imágenes propias positivas y relaciones interpersonales apropiadas.

Otras maneras que usted puede ser una de las estrellas del apoyo a familias durante el Mes de la Prevención del Maltrato de Menores en abril y durante todo el año:

- ☆ Aliente a las escuelas, comunidades tribales y otras organizaciones comunitarias a dar clases de educación para estudiantes y padres acerca de la crianza de hijos.
- ☆ Solicite un orador o entrenamiento en las instalaciones a través de las líneas de atención de los servicios de protección infantil.
- ☆ Ofrezca amistad y guía a los padres y niños voluntariando en programas de mentores tales como Hermano Mayor Hermana Mayor o Sea Amigo de un Niño (Big Brothers Big Sisters o Befriend-a-Child).
- ☆ Inicie o únase a los esfuerzos comunitarios que apoyan a las familias y previenen el abuso y el abandono de menores.
- ☆ Si usted está en una tienda o sitio público y un niño está en peligro, ofrezca asistencia. Por ejemplo, si un niño ha sido dejado sin atención en un carrito de compras, manténgase al lado del niño hasta que los padres regresen.

Recuerde, apoyar a las familias y a los niños es una responsabilidad compartida. Todos tenemos un papel que podemos jugar.



Sharing Your Message: Sample OpEd

Below is a sample article written for the Opinion/Editorial (OpEd) section of a local newspaper. Newspaper Op/Ed sections include articles written by experts in certain fields, offering a viewpoint on current events and hot topics.

A few points to keep in mind when adapting this OpEd or writing one of your own:

- ☆ **Choose the right “messenger.”** Consider carefully who should sign the OpEd piece. Articles like the one below are most effective when coming from a well-known, trusted member of the community. If a known individual is not an option, consider how your target audience will respond to the messenger’s profession and, if applicable, the name of his or her organization when making your decision.
- ☆ **Make it relevant.** Be sure to take into account local data, culture, and parenting norms or practices. Make sure your recommendations are realistic for your community.
- ☆ **Be aware of word count limitations.** Call the newspaper before submitting, if necessary, to ensure your OpEd is not too long.

Community Solutions for Kids*

By [Your Local Messenger Here]

Parents are children’s first teachers, but not their only teachers. Childcare providers, teachers, doctors, neighbors, coaches, and grandparents all influence children as well. The quality and stability of young children’s relationships affect virtually all aspects of their development. Children learn a lot in their early years – they learn respect for others, right from wrong, and how to get along with each other. All the people they come in contact with can help reinforce this learning and influence their long-term development.

Surround a child with secure relationships and stimulating experiences, and he will incorporate that environment to become a confident, caring adult, ready to be a part of society. But if he is surrounded by violence or given little intellectual or emotional stimulation, it will be much more difficult for him to grow up successfully. As members of the community, we should each ask ourselves: Are we providing the kind of environments that will allow children to grow into citizens who give back to communities?

Imagine coming home from the hospital with your new baby and having no family members nearby and no close ties to your neighbors. Imagine that these stresses are compounded by financial worries and a job in jeopardy. The loneliness and stress would put a strain on the most loving parent and could cause parents to neglect a child due to their own despair. Social isolation is common for new parents, often struggling to figure out how to juggle jobs and parenting. But it doesn’t have to be that way.



Compartiendo su mensaje: Ejemplo de artículo de opinión / editorial

A continuación vemos un ejemplo de un artículo escrito para la sección de opiniones / editoriales de un periódico. Estas secciones contienen artículos escritos por expertos en diversos campos y ofrecen puntos de vistas sobre temas de actualidad.

Algunos consejos para tener en cuenta si desea adaptar este artículo o si desea escribir uno por si mismo:

- ☆ **Escoja al "mensajero" correcto.** Piense cuidadosamente acerca de quién firmará el artículo de opinión / editorial. Los artículos como el siguiente son más efectivos si su autor es un miembro de la comunidad confiable y bien-conocido. Si alguien "famoso" no esta disponible, al tomar la decisión, considere cual podría ser la reacción de su audiencia principal a la profesión del "mensajero" o tal vez a la organización que representa.
- ☆ **Debe ser pertinente.** No olvide tomar en cuenta la información local, la cultura y estilos o prácticas parentales para que su artículo aplique al caso. Sus recomendaciones deben ser realistas para su comunidad.
- ☆ **No olvide que se limita la cantidad de palabras.** Comuníquese con el periódico antes de enviar su artículo para estar seguro que su carta de opinión / editorial no sea demasiado larga.

Soluciones comunitarias para los niños*

Por [Su mensajero local aquí]

Los padres son los primeros maestros de los niños pero no son los únicos. Las niñeras, maestros, doctores, vecinos, entrenadores atléticos y los abuelos también tienen influencia sobre los niños. Casi todos los aspectos de desarrollo de los niños jóvenes están afectados por la calidad y estabilidad de las relaciones que tienen ellos con los adultos en su vida. Los niños aprenden mucho durante sus primeros años de vida. Aprenden a respetar a otros, lo que es bueno y malo y como llevarse bien con los demás. Todas las personas que entran en contacto con los niños pueden fortalecer su aprendizaje e influenciar su desarrollo a largo plazo.

Un niño que se encuentra en un entorno de experiencias estimulantes y con relaciones estables se convertirá en un adulto bondadoso y seguro de si mismo y se podrá incorporar de lleno a la sociedad. Pero si el niño está rodeado de violencia o se le priva de estímulos emocionales o intelectuales será más difícil convertirse en un adulto exitoso. Como miembros de la comunidad debemos hacernos esta pregunta: ¿Estamos brindando el tipo de entorno que permitirá que nuestros jóvenes se conviertan en ciudadanos productivos que ayudaran a progresar a la comunidad?

Imaginase llegar a su casa con su bebé recién-nacido y no tener a sus familiares cerca ni tampoco conocer bien a sus vecinos. Piense que estas tensiones se incrementan pues además tiene problemas de dinero y su trabajo está en peligro. Estas preocupaciones pueden agobiar hasta los padres más cariñosos y la tristeza y el desespero pueden ser la causa que los padres descuiden a sus hijos. El aislamiento social suele ser común con padres nuevos que muchas veces están tratando de cuidar a sus bebes y trabajar a la misma vez. Pero esto no tiene que suceder.



Some communities are working to prevent problems before they start by developing neighborhood ties that can bring people together. Some are creating playgroups for new families held at community centers, local libraries, or schools. At these groups, parents meet others who are having the same experiences, and they build relationships that can lead to long-term friendships and support. Other communities are working with health professionals to provide at-home visits to new parents to help them adjust to the new demands of parenthood and provide a link to the community. From financial assistance, to safe places for children to play, to better housing, there are many ways that communities can support families.

Children do well when their parents do well. And families do better when they live in supportive communities. We can all play a positive part.

* Adapted with permission from Prevent Child Abuse America.



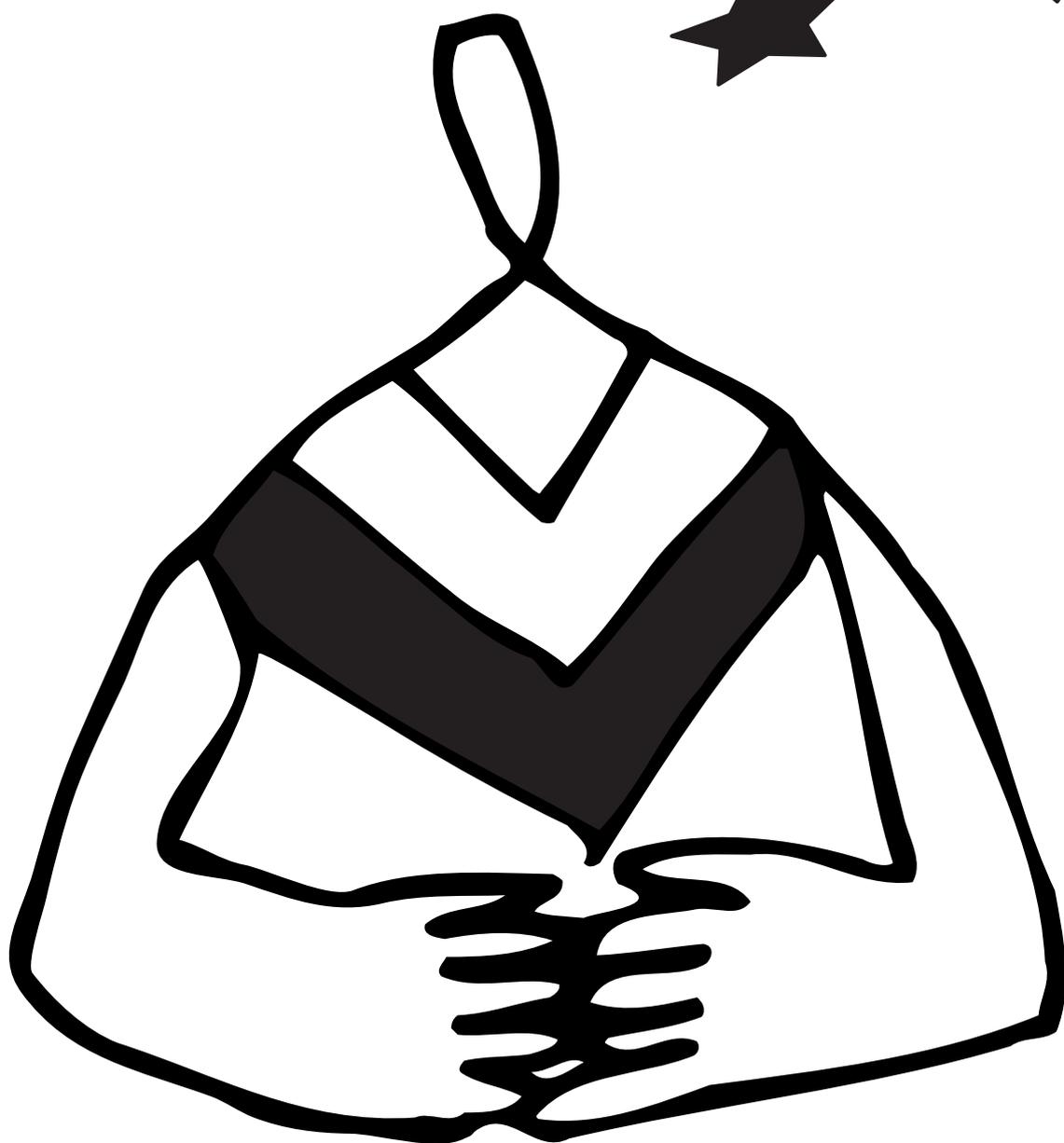
Algunas comunidades están desarrollando enlaces para unir a los vecinos con el fin de impedir estos problemas antes de que surjan. Se están creando grupos de juego para nuevas familias en los centros comunitarios, bibliotecas locales o escuelas. En estos grupos los padres conocen a otros padres que están pasando por las mismas situaciones y tienen la oportunidad de establecer lazos que pueden convertirse en buenas amistades y fuentes de apoyo mutuo. Otras comunidades están trabajando con profesionales de la salud para que visiten a los padres en sus casas con el fin de facilitar el ajuste a ser padres y establecer vínculos con la comunidad. Las comunidades pueden apoyar a las familias de muchas maneras incluyendo con asistencia económica, lugares seguros para que los niños jueguen y mejores viviendas.

Los niños progresan cuando sus padres progresan. Y las familias progresan si viven en comunidades que ofrecen apoyo. Todos podemos jugar un papel positivo.

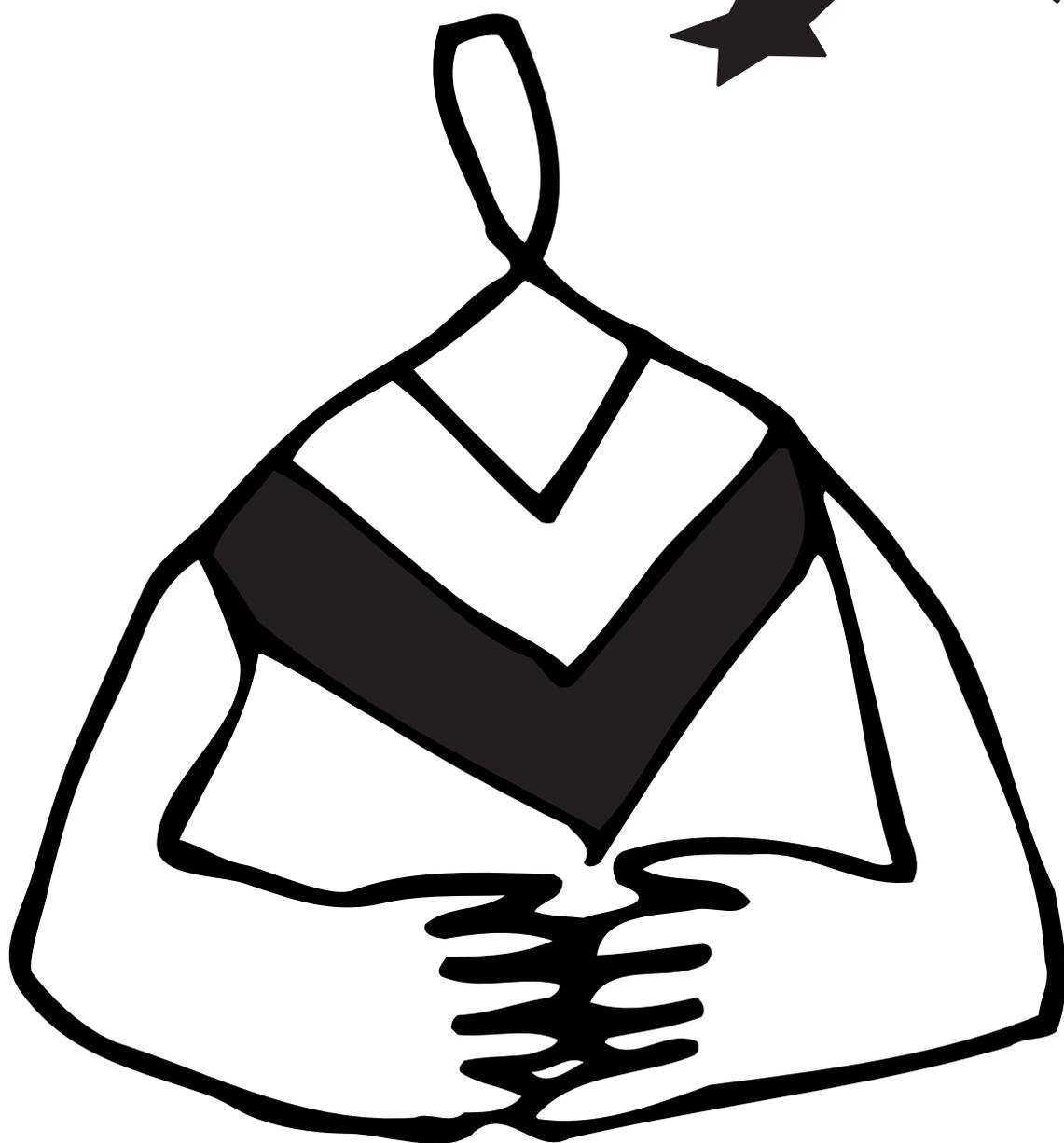
* Adaptado con permiso de Prevent Child Abuse America.



Promoting Safe Children and Healthy Families: What Individuals Can Do



Promoviendo niños fuera de peligro y familias saludables: Qué pueden hacer las personas



Activities for Individuals to Help Build a Shared Responsibility

We all have a role to play in building strong communities where individuals, families, and children are valued and supported. All families want the same things for their children—a safe home, a good education, and a chance to succeed. Here are some things you can do as both a concerned individual and an involved community member.

Build a support network by getting involved in your neighborhood.

There are many ways to create, improve, and maintain a healthy and supportive community. This can be as simple as getting to know your neighbors or as considerable as working on a community enhancement project. Some examples include:

- ☆ **Get to know your neighbors.** Develop friendly relationships with your neighbors and their children and grandchildren. Make your neighborhood your extended family. People feel better and safer, and problems seem less overwhelming, when support is nearby. It is easier to share your joys and your worries if you know your neighbors.
- ☆ **Help a family under stress.** If a family you know seems to be in crisis or under stress, offer to help – offer to babysit, help with chores and errands, or suggest resources in the community that can help the family such as faith community leaders, teachers, and doctors.
- ☆ **Reach out to children in your community.** A smile or word of encouragement can mean a lot, whether it comes from a parent or a passing stranger.
- ☆ **Get involved in a local school.** Join the parent-teacher organization and attend school events. Even if you don't have school-aged children, you can mentor a child at your local school or become a Big Brother or Big Sister.
- ☆ **Keep your neighborhood safe.** Start a Neighborhood Watch and plan a local "National Night Out" community event that brings together neighbors, local businesses, firefighters, police, and others. You can get to know each other by holding special events, and help keep your neighborhood and children safe. Visit www.nationaltownwatch.org/nno.

Learn how your community supports children and families, and be an active community member.

Part of building a strong community is participating in the programs that support community members. Find ways to volunteer at local schools, tribal communities, community- or faith-based organizations, health-care clinics or children's hospitals, childcare centers, or social service agencies. You can help by starting one of the programs listed below, teaching children, or helping to publicize these and other community programs and activities:

- ☆ Education programs help teach employment, budgeting, or parenting skills.
- ☆ Seminars on strengthening marriages can help promote the importance of healthy marriages in the community.
- ☆ Fatherhood programs can strengthen the roles of fathers by helping them learn parenting skills and how to become more active in their children's lives.
- ☆ Substance abuse treatment programs can help parents overcome problems with alcohol or other drugs.



Actividades para individuos para ayudar a construir responsabilidad compartida

Todos tenemos un papel que jugar en la construcción de comunidades fuertes donde las personas y los niños sean valorizados y comprendidos. Todas las familias desean lo mismo para sus hijos, un hogar seguro, buena educación y la oportunidad de triunfar. A continuación está una lista de actividades que usted puede hacer, tanto como individuo preocupado y como miembro de la comunidad involucrado.

Construya una red de apoyo al involucrarse en su vecindario.

Existen muchas maneras de crear, mejorar y mantener una comunidad saludable y de apoyo. Esto puede ser tan sencillo como llegar a conocer a sus vecinos o considerable como trabajar en un proyecto de mejora comunitario. Algunos ejemplos incluyen:

- ☆ **Conocer a sus vecinos.** Desarrolle amistades con sus vecinos y los hijos y nietos de sus vecinos. Haga de sus vecinos su familia extendida. Las personas se sienten mejor y más seguras y los problemas parecen menos abrumadores cuando el apoyo está cercano. Es más fácil compartir sus alegrías y preocupaciones si conoce a sus vecinos.
- ☆ **Ayuda a una familia bajo estrés.** Si una familia que usted conoce parece estar en crisis o bajo estrés ofrece ayuda – ofrece cuidar a los niños, ayudar con las tareas del hogar o sugiere recursos en la comunidad que puedan ayudar a la familia, tales como los líderes religiosos de la comunidad, profesores y doctores.
- ☆ **Involúcrate con los niños de su comunidad.** Una sonrisa o una palabra de estímulo puede significar mucho, si viene de un padre o de un extraño que pasa.
- ☆ **Involúcrate en una escuela local.** Únase a la organización de padres y profesores y participa en los programas de la escuela. Incluso si no tiene a un hijo de edad escolar, usted puede ser mentor de un niño en su escuela local o ser un hermano mayor (Big Brother) o una hermana mayor (Big Sister).
- ☆ **Mantenga a su vecindario seguro.** Inicie un programa de observación en el vecindario (Neighborhood Watch) y planea un evento comunitario “Noche de Vigilia Nacional” que reúna a los vecinos, negocios locales, bomberos, policía y otros. Se pueden conocer al llevar a cabo programas especiales, y ayudando a mantener el vecindario y los niños seguros. Visite www.nationaltownwatch.org/nno.

Aprenda como su comunidad patrocina a los niños y familias y sea un miembro activo de la comunidad.

Una parte de construir una comunidad fuerte es participando en los programas que apoyan a los miembros de la comunidad. Encuentre maneras de ofrecer servicio voluntario en escuelas locales, comunidades tribales, organizaciones comunitarias o religiosas, clínicas de cuidados de la salud, hospitales de niños, centros de cuidado de niños o instituciones de servicio social. Usted puede ayudar al iniciar uno de los programas mencionados a más adelante, enseñando a los niños o ayudando a promover estos y otros programas comunitarios y actividades:

- ☆ Los programas educacionales ayudan a enseñar ocupaciones, manejo de presupuesto o destrezas de cómo educar a sus hijos.
- ☆ Los talleres para el fortalecimiento de relaciones matrimoniales pueden ayudar a promover la importancia de matrimonios saludables en la comunidad.
- ☆ Los programas de paternidad pueden fortalecer el papel de los padres ayudándolos a aprender habilidades de cómo ser mejores padres y cómo llegar a ser más activos en las vidas de sus niños.
- ☆ Los programas de tratamiento de abuso de sustancias pueden ayudar a los padres a sobrellevar problemas con alcohol y otras drogas.



- ☆ Homeless shelters can provide not only meals and beds for children and their families, but also employment training, education, childcare, and mental health services.
- ☆ Local recreation centers give children a safe place to play, as well as provide sports, classes, after-school activities, and other activities for the whole community.
- ☆ Well-baby programs provide health and education services to new parents.
- ☆ Childcare programs provide a safe place for children so their parents can maintain jobs or stay in school.
- ☆ Respite care provides relief to families during stressful times or for those with a child or other family member who is ill or has a disability.
- ☆ Advocacy centers for victims of domestic violence raise public awareness of the issue and provide services and shelter to family members affected by violence.
- ☆ Parent support groups offer a place for parents to meet and discuss parenting issues, exchange ideas, and offer support. Parent support groups provide an opportunity for parents to support each other in managing the challenges of raising children and youth.
- ☆ Tribal communities often provide family support activities through cultural events and community gatherings. Please refer to your local tribe for inclusion on their events mailing list.
- ☆ Family resource centers provide an array of preventive support services, including many of those listed above, as well as referral to other community services.

Prevent child abuse and neglect.

Remember that anything you do to support kids and parents in your family, neighborhood, and community helps strengthen families and reduce the likelihood of child abuse and neglect. You also can work in more specific ways to prevent child maltreatment.

- ☆ Help local organizations or tribal communities distribute educational materials on parenting and child abuse prevention.
- ☆ Mentor parents in programs that match experienced, stable parents with parents at risk for abuse. Mentors provide support and model positive parenting skills.
- ☆ Provide friendship and guidance to parents and children who need your help by volunteering for programs such as Befriend-a-Child or Court Appointed Special Advocates (CASA).
- ☆ Contact your elected officials and ask them to support funding for programs and policies that support children and families.
- ☆ Make a donation to an organization that works to prevent child abuse. You can donate money or give clothing, food, or toys to a social service agency that helps families in your community.
- ☆ Start or join a community coalition to prevent child abuse and neglect.
- ☆ Learn how to recognize and report signs of child maltreatment.



- ☆ Los refugios para personas sin vivienda pueden ofrecer no sólo comida y camas para niños y familias, sino también entrenamiento ocupacional, educación, guardería infantil y servicios de salud mental.
- ☆ Los centros locales de recreación dan a los niños un lugar seguro para jugar, también ofrecen deportes, clases, actividades después de la escuela y otras actividades para toda la comunidad.
- ☆ Los programas de bebés sanos ofrecen servicios de educación y salud a los nuevos padres.
- ☆ Los programas de guarderías infantiles ofrecen un lugar seguro para los niños de esta manera sus padres pueden mantener sus trabajos o permanecer en la escuela.
- ☆ Los servicios de cuidado ofrecen un alivio a familias durante tiempos estresantes con un niño u otro familiar que está enfermo o tiene una incapacidad.
- ☆ Los centros de apoyo a víctimas de violencia doméstica alertan al público a cerca de este tema y proporcionan servicios y refugio a los miembros de la familia afectados por la violencia.
- ☆ Los grupos de apoyo a los padres ofrecen un lugar para que los padres se reúnan y discutan temas relacionados a la educación de los hijos, intercambian ideas y ofrecen ayuda. Los grupos de apoyo a los padres proporcionan una oportunidad para los padres de apoyarse mutuamente en el manejo de los desafíos de criar niños y jóvenes.
- ☆ Las comunidades tribales proporcionan a menudo actividades de apoyo familiar a través de los eventos culturales y reuniones comunales. Por favor refiérase a su tribu local para que lo incluyan en la lista de eventos que mandan a sus miembros.
- ☆ Los centros de recursos para las familias proporcionan un conjunto de servicios de apoyo de prevención, incluyendo muchos de los mencionados anteriormente, así como también referidos a otros centros comunitarios.

Prevenca el maltrato de menores.

Recuerde que cualquier cosa que haga para apoyar a los niños y padres en su familia, vecindario y comunidad ayuda a fortalecer a las familias y reducir la probabilidad de abuso y negligencia de los niños. También puede trabajar en maneras específicas para prevenir el maltrato de menores.

- ☆ Ayude a las organizaciones locales o comunidades tribales a distribuir materiales educativos acerca de cómo mejorar la educación y prevención del maltrato de menores.
- ☆ Los padres mentores en programas que interrelacionan padres estables con padres en riesgo de abusar. Los mentores ofrecen apoyo y un modelo positivo de crianza.
- ☆ Ofrezca amistad y guía a los padres y niños quienes necesiten su ayuda siendo voluntario en programas tales como Befriend-a-Child o Court Appointed Special Advocates (CASA, conocida por sus siglas en inglés).
- ☆ Entre en contacto con sus funcionarios elegidos y pida que otorguen apoyo financiero a los programas y las políticas que apoyan a niños y a familias.
- ☆ Haga una donación a una organización que trabaje para prevenir el maltrato de menores. Puede donar dinero, ropa, comida o juguetes a una institución de servicio social que ayude a familias en su comunidad.
- ☆ Inicie o únase a una organización para prevenir el maltrato de menores.
- ☆ Aprenda como reconocer y reportar signos del maltrato de menores.



Celebrate National Family Month

National Family Month is celebrated in June. This is a good time to reflect on your family and how to make it stronger. Strong families share many of the same qualities.

Build Trust

Strong families build trusting relations by following through with promises.

Show Commitment

Strong families feel like a team. They share traditions like having a family picnic on the Fourth of July or taking walks together after dinner. Family members show commitment to the family by making time for family events and making sacrifices for one another.

Communicate

Members of strong families talk to one another about important decisions and daily plans. They discuss feelings as well as day-to-day activities at school or work. When there are conflicts, strong families take time to cool down before responding. They don't bottle up their anger or let it get out of hand. They talk about possible solutions to problems and work together to carry out the best solution.

Grow Through Crises

All families experience crises. Strong families use these experiences to learn and grow. They know even bad experiences can bring about good changes and help them to become closer. They admit problems instead of hiding them. They seek help when needed.

Spend Time Together

Strong families spend time together, talking, reading, playing games, taking walks, cooking. Some special times involve closeness, like reading a good-night story and tucking children into bed with a kiss.

Have Fun as a Family

Strong families know that having fun is important and make plans to have fun together. They plan family trips or parties. Strong families know that laughter is important and use humor to help reduce stress. Family members laugh *with* one another, not *at* one another.

Show Love and Affection

No matter what children say or do, they need to know that their parents love them. Strong families show caring in many ways. Family members say to each other, "I love you" or "I'm happy we're in this family together." They give hugs and show affection in other small ways. They may call each other nicknames and enjoy remembering family stories.

Adapted from *Single Parenting: Building Strong Families*, University of New Hampshire Cooperative Extension-Family Development Fact Sheet, 4/02 ceinfo.unh.edu



Celebre el Mes Nacional De la Familia

El Mes Nacional de la Familia se celebra en junio. Este es una buena oportunidad para meditar acerca de su familia y cómo fortalecerla. Las familias bien fortalecidas comparten muchas cualidades.

Fortalezca la confianza

Las familias consolidadas construyen relaciones confiables cumpliendo con las promesas.

Muestre compromiso

Las familias consolidadas se sienten como un equipo. Ellos comparten tradiciones tales como tener un picnic de familias el día 4 de julio o caminar juntos luego de la cena. Los miembros de la familia muestran su compromiso con la familia separando tiempo para los eventos familiares y haciendo sacrificios para si mismos.

Comuníquese

Los miembros de familias consolidadas hablan mutuamente acerca de decisiones importantes y planes diarios. Ellos discuten sus sentimientos así como también las actividades del día a día en la escuela o el trabajo. Cuando hay conflictos, las familias consolidadas se toman el tiempo para calmarse antes de responder. Ellos no almacenan sus molestias o las dejan salir sin control. Ellos hablan acerca de posibles soluciones a los problemas y trabajan juntos para encontrar la mejor solución.

Crezca a través de la crisis

Todas las familias pasan por crisis. Las familias consolidadas usan estas experiencias para aprender y crecer. Ellos saben que aun las malas experiencias existen buenas oportunidades y los ayudan a compenetrarse más. Ellos admiten los problemas, en vez de ocultarlos. Ellos buscan ayuda cuando la necesitan.

Pasen tiempo juntos

Las familias unidas pasan tiempo juntos, caminando, leyendo, jugando, hablando, cocinando. Algunos momentos envuelven momentos especiales de intimidad, como leer una buen cuento antes de dormir y acomodar a los niños en su cama con un beso.

Diviértanse en familia

Las familias unidas saben que el divertirse es importante y hacen planes para divertirse juntos. Ellos planifican viajes o fiestas para la familia. Las familias consolidadas saben que la risa es importante y usan el humor para ayudar a reducir el estrés. Los miembros familiares ríen juntos, no se ríen de los otros.

Muestre amor y afecto

No importa que digan o hagan los hijos, ellos necesitan saber que sus padres los aman. Las familias consolidadas saben mostrar cariño en muchas maneras. Los miembros de familia se dicen mutuamente, "Te amo" o "Estoy feliz de que ésta familia este unida". Ellos se dan abrazos y muestran afecto en otras pequeñas maneras. Ellos pueden llamarse mutuamente usando sobrenombres y disfrutan recordándose de las historias sobre la familia.

Adaptado de *Single Parenting: Building Strong Families*, University of New Hampshire Cooperative Extension Family Development Fact Sheet, 4/02 ceinfo.unh.edu



50 Ways Family Members Can Say "I Love You"

Say, "I trust you."

Meet eyes when you speak.

Say "please" with your requests.

Say "thank you."

Speak kindly to your child.

Cheer proudly for your kid.

Keep confidence.

Discipline in private.

Let your "no" mean no.

Let your "yes" mean yes.

Ask, "Do you want to talk?"

Listen. Listen. Listen.

Be ready to be there.

Make free time.

Allow mistakes.

Laugh out loud.

Ask, "How can I help you?"

Give and respect privacy.

Welcome your child's friends.

Say, "I'm proud of you."

Set boundaries.

Give clear expectations.

Set attainable goals.

Say, "I'm sorry,"

and ask forgiveness when wrong.

Tell the truth.

Say, "I don't know" when you don't.

Smile.

Ask, "How do you feel about . . .?"

Be home when they are home.

Give freedom.

Create rules together.

State limits and consequences clearly.

Implement consequences consistently.

Acknowledge feelings.

Ask for ideas and suggestions.

Celebrate success.

Laugh when you are happy.

Cry when you are sad.

Explain why you are angry.

Accept responsibility.

Use a soft voice.

Hug often.

Catch your child being good.

Make "I love you"

the last thing you say every night.

Say, "Good morning!" cheerfully every morning.

Stop what you are doing and listen.

Accept no excuses, bargaining, or whining.

Wish your child a "great day"

when off to school.

Keep your promises.

Say "I love you."

Adapted with permission from National Family Month, KidsPeace. www.familymonth.net. www.KidsPeace.org



50 maneras que los miembros de la familia pueden decir "Te quiero"

Diga, "Confío en ti."

Mire a los ojos cuando hable.

Diga "por favor" con sus peticiones.

Diga "gracias".

Hable amablemente con sus hijos.

Aclame orgullosamente a su hijo.

Mantenga confianza.

Discipline en privado.

Haga que "No" sea realmente No.

Haga que "Sí" sea realmente Sí.

Pregunte, ¿Deseas conversar?

Escuche, Escuche, Escuche.

Este preparado para estar presente.

Separe tiempo libre.

Permita errores.

Ríanse a carcajadas.

Pregunte, "¿cómo puedo ayudarte?"

Ofrezca y respete la privacidad.

De la bienvenida a los amigos de sus hijos.

Diga, "Estoy orgulloso de ti".

Establezca límites.

Ofrezca expectativas claras.

Fije metas obtenibles.

Diga, "Lo siento" y pida disculpas cuando este equivocado.

Diga la verdad.

Diga, "No lo sé", cuando no lo sepa.

Sonría.

Pregunte, "¿Cómo te sientes acerca de...?"

Este en casa cuando ellos estén en casa.

De libertad.

Creen reglas juntos.

Establezca límites y consecuencias claramente.

Implemente las consecuencias consistentemente.

Reconozca los sentimientos.

Pida ideas y sugerencias.

Celebre el éxito.

Ría cuando este feliz.

Llore cuando este triste.

Explique porque está molesto.

Acepte la responsabilidad.

Use una voz suave.

Abrace frecuentemente.

Sorprenda a su hijo siendo bueno.

Haga que "Te amo" sea la última cosa dicha cada noche.

Diga, "¡Buenos Días!" alegremente cada mañana.

Pare de hacer lo que está haciendo y escuche.

No acepte excusas, regateos o lloriqueos.

Deséele un "buen día" a su hijo cuando salga a la escuela.

Mantenga sus promesas.

Diga "Te amo".

Adaptado con permiso de National Family Month, KidsPeace. www.familymonth.net. www.KidsPeace.org



Child Abuse Prevention Month Calendar of Activities

Everyone can do small things every day that help children to have healthy, safe lives. April is Child Abuse Prevention Month. The calendar below suggests an activity you can do each day of the month to show a child how much you care. Every activity is not necessarily developmentally appropriate for every child. So, be creative!

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1 Compliment a child's accomplishment.	2 Read a book with a child.
3 Fly a kite together.	4 Involve a child in preparing a special meal.	5 Catch your child doing something good.	6 Remind your child that your love is not dependent on schoolwork.	7 Leave a love note in your child's lunch bag.	8 Ask your child's opinion on an issue that affects the family.	9 Go to a playground or a park together.
10 Coordinate a scavenger hunt around your house.	11 Tell a child about something funny that happened to you when you were a child.	12 Take flowers home to your spouse with a note on why you value your marriage.	13 Bake and decorate a cake or make cookies together.	14 Work on an art project together.	15 Talk with a child about what to do in an emergency.	16 Look for figures in the clouds.
17 Give a new responsibility—and a new privilege—to your child.	18 Practice crossing the street safely.	19 Visit neighbors together, particularly if they have children.	20 Donate old clothes, toys, or household items to charity together.	21 Watch a video together.	22 Help a child write a letter to his or her grandmother, favorite TV star, or the President.	23 Have a picnic in the yard or the park.
24 Choose something to count (trucks, dogs). Take a walk and keep track of how many you see.	25 Plan an outing to a free outdoor concert or exhibit.	26 Give your child a hug.	27 Plant a flower or some herbs together.	28 Go to a ball game together.	29 Do a puzzle together.	30 Tell your child that you love him or her.



Mes de la Prevención del Maltrato de Menores Calendario de actividades

Todos podemos hacer algo diariamente para ayudar a los niños a tener una vida sana y segura. Abril es el mes de la Prevención del Maltrato de Menores. El calendario a continuación sugiere actividades que puedes realizar cada día para mostrarle a un niño cuanto te importa. Cada actividad es no necesariamente desarrollada para cualquier niño. Entonces, ¡se creativo!

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1 Reconozca los logros del niño.	2 Lea un libro con un niño.
3 Vuele un cometa juntos.	4 Involucre a un niño en la preparación de una comida especial.	5 Sorprenda a su niño haciendo algo bueno.	6 Reacuérdele a su niño que su amor no está supeditado a las tareas escolares.	7 Déjele una nota cariñosa en su bolsa del almuerzo.	8 Pida su opinión en asuntos que afectan la familia.	9 Vayan al parque y jueguen juntos.
10 Coordine una búsqueda de cosas en la casa.	11 Cuénteles algo divertido que le pasó cuando era niño.	12 Lleve flores a casa para su esposa/o con una nota que diga porque valora el matrimonio.	13 Prepare y decore un pastel o hagan galletas juntos.	14 Trabajen juntos en un proyecto de arte.	15 Hable con su hijo acerca de que debe hacer en caso de emergencia.	16 Busque figuras en las nubes.
17 De una nueva responsabilidad y un nuevo privilegio a tu hijo.	18 Practique a cruzar la calle de manera segura.	19 Visiten a un vecino juntos, particularmente si ellos tienen hijos.	20 Donen ropa vieja, juguetes o cosas de la casa a las instituciones de caridad.	21 Vean una película juntos.	22 Ayude a su hijo a escribir una carta a su abuela, estrella favorita de TV o el Presidente.	23 Tengan un picnic en el patio o el parque.
24 Tomen una caminata y cuenten las cosas (camiones, perros) y no olviden cuántos ven.	25 Planeen ir a un concierto al aire libre o exhibición.	26 De un abrazo a su hijo.	27 Siembre una flor o hierbas juntos.	28 Vayan a un partido de pelota juntos.	29 Armen un rompecabezas juntos.	30 Dígale a su hijo ó hija que usted le ama.



Tips for Being a Nurturing Parent

A healthy, nurturing relationship with your child is built through countless interactions over the course of time. It requires a lot of energy and work, but the rewards are well worth it. When it comes to parenting, there are few absolutes (one, of course, being that every child needs to be loved) and there is no one "right way." Different parenting techniques work for different children under different circumstances. These tips provide suggestions as you discover what works best in your family. Do not expect to be perfect; parenting is a difficult job.

Help Your Children Feel Loved and Secure

We can all take steps to strengthen our relationships with our children, including:

- ☆ Make sure your children know you love them, even when they do something wrong.
- ☆ Encourage your children. Praise their achievements and talents. Recognize the skills they are developing.
- ☆ Spend time with your children. Do things together that you both enjoy. Listen to your children.
- ☆ Learn how to use nonphysical options for discipline. Many alternatives exist. Depending on your child's age and level of development, these may include simply redirecting your child's attention, offering choices, or using "time out."

Make Sure Your Children Are Well Cared For

To take good care of your children, be sure they:

- ☆ **Eat nutritious foods.** Try to make mealtime a fun, learning experience. Regular meal times help you to be sure your children are getting the right nutrition at the right time. Be prepared for messy mealtimes when children begin feeding themselves.
- ☆ **Receive good medical care.** Care begins before babies are born. After birth, regular medical visits allow your children's doctor to monitor their development, immunize them against various diseases, and address any questions, concerns, or frustrations you have about your children's health or behavior.
- ☆ **Develop good sleep habits.** Healthy, happy children need regular sleep. Most infants sleep a lot. As babies grow older, they sleep less and less. Soon, their routine includes regular time awake combined with naps; eventually, they no longer even need naps. Children feel best if they have a regular bedtime. Having a bedtime routine helps children settle down and prepare for sleep. Most children under the age of 12 need 10 to 12 hours of sleep to feel their best.
- ☆ **Are kept safe.** Infants should never be out of a parent or caretaker's sight unless they are in a crib or another equally safe place. As soon as children begin to crawl, it is important to child-proof your home. Toddlers need supervision and frequent reminders about behaviors that are dangerous. Children this age will usually listen when you say "no" but may quickly forget what you said and may also be testing the limits of what they can do. Choose caregivers carefully to be sure your children are safe, even when you can't be with them.



Consejos para ser un padre que apoya y desarrolla a sus niños

Una relación saludable con su hijo se construye mediante interacciones innumerables sobre el paso del tiempo. Se requiere mucha energía y trabajo, pero la recompensa vale el esfuerzo. Al momento de la crianza de hijos existen algunos términos absolutos (uno de ellos, por supuesto, es que cada hijo necesita ser amado) y no existe una manera "correcta" de hacerlo. Diferentes formas de crianza funcionan para diferentes niños en diferentes circunstancias. Estos consejos proporcionan sugerencias mientras usted descubre que es lo que funciona mejor en su familia. No espere ser perfecto; la crianza de hijos es un trabajo difícil.

Ayude a sus hijos a sentirse amados y seguros

Todos podemos tomar acciones para fortalecer nuestras relaciones con nuestros hijos, lo cual incluye:

- ☆ Asegúrese que sus hijos sepan que usted los ama, aun cuando ellos hagan algo erróneo.
- ☆ Anime a sus hijos. Elogie sus logros y talentos. Reconozca las habilidades que están desarrollando.
- ☆ Pase tiempo con sus hijos. Haga juntos cosas que ambos disfruten. Escuche a sus hijos.
- ☆ Aprenda como usar opciones que no sean físicas para la disciplina. Existen muchas alternativas. Dependiendo de la edad de su hijo y la etapa de su desarrollo, esto puede simplemente incluir cambiar la atención de su niño, dando opciones o usando la separación temporal.

Asegure que sus hijos estén bien cuidados

Cuide bien a sus hijos, asegure que ellos:

- ☆ **Coman alimentos nutritivos.** Intente que la hora de comer sea una experiencia de aprendizaje y divertida. Un horario regular de comidas ayuda a asegurar que sus hijos están teniendo una alimentación correcta al momento correcto. Prepárese para momentos de alimentación un poco desordenados y sucios cuando los niños empiezan a alimentarse.
- ☆ **Reciban un buen cuidado médico.** El cuidado se inicia antes que el bebé nazca. Después del nacimiento, las visitas regulares al médico permiten que su pediatra monitoree su desarrollo, vacune para proteger de enfermedades y responda sus preguntas, preocupaciones o frustraciones que usted tenga acerca de la salud o comportamiento de sus hijos.
- ☆ **Desarrolle buenos hábitos para dormir.** Los niños sanos y felices necesitan sueño regular. La mayoría de los infantes duermen mucho. Mientras que los bebés crecen, duermen menos y menos. Pronto, su rutina incluye tiempo regular de estar despierto combinando con siestas; eventualmente, no necesitan más siestas. Los niños se sienten lo mejor posible si tienen una hora regular para ir a dormir. Tener una rutina para ir a dormir ayuda a niños a tranquilizarse y a prepararse para dormir. La mayoría de los niños menores de 12 años necesitan entre 10 a 12 horas de sueño para que se sientan mejor.
- ☆ **Manténgalos a salvo.** Los infantes nunca deben estar sin la supervisión de un adulto o cuidador a menos que estén en una cuna o en un lugar igualmente seguro. Tan pronto comiencen a gatear, es importante que la casa sea segura para ellos. Los niños pequeños necesitan supervisión y frecuentes recordatorios acerca de comportamientos que son peligrosos. Los niños de entre un y dos años de edad usualmente escucharán cuando usted diga "no" pero rápidamente olvidarán lo que usted dijo y pueden estar poniendo en prueba los límites de lo que pueden hacer. Escoja cuidadores cuidadosamente para estar seguros que sus niños estén seguros, aun cuando no puedes estar con ellos.



Realize that Community Resources Add Value

Children need direct and continuing access to people with whom they can develop healthy, supportive relationships. To assist this, parents may:

- ☆ Take children to libraries, museums, movies, and sporting events.
- ☆ Enroll children in youth enrichment programs, such as sports or music.
- ☆ Use community services for family needs, such as parent education classes or respite care.
- ☆ Communicate regularly with childcare or school staff.
- ☆ Participate in religious or youth groups.

Seek Help If You Need It

Being a parent is difficult. No one expects you to know how to do it all. Challenges such as unemployment or a child with special needs can add to family tension. If you think stress may be affecting the way you treat your child, or if you just want the extra support that most parents need at some point, try the following:

- ☆ **Talk to someone.** Tell a friend, healthcare provider, or a leader in your faith community about what you are experiencing. Or, join a support group for parents. (See Circle of Parents™ and Parents Anonymous® Inc. in the resource directory on page 85 to locate a group near you.)
- ☆ **Seek respite care when you need a break.** Everyone needs time for themselves. Respite care or crisis care provides a safe place for your children so you can take care of yourself.
- ☆ **Call a helpline.** Most States have helplines for parents. Childhelp USA® offers a national 24-hour hotline (1-800-4-A-CHILD) for parents who need help or parenting advice.
- ☆ **Seek counseling.** Individual, couple, or family counseling can identify and reinforce healthy ways to communicate and parent.
- ☆ **Take a parenting class.** No one is born knowing how to be a good parent. It is an acquired skill. Parenting classes can give you the skills you need to raise a happy, healthy child.
- ☆ **Accept help.** You do not have to do it all. Accept offers of help from trusted family, friends, and neighbors. Do not be afraid to ask for help if you feel that you need it.



Infórmese de los recursos que apoyan a los servicios comunitarios

Los niños necesitan acceso continuo y directo a las personas con las cuales puedan desarrollar relaciones saludables y de apoyo. Para asistir con esto, los padres pueden:

- ☆ Lleve los niños a bibliotecas, museos, películas y eventos deportivos.
- ☆ Inscriba los niños en programas de mejoras juveniles, tales como deportes o música.
- ☆ Use los servicios comunitarios para necesidades familiares, tales como educación para padres o servicios de asistencia.
- ☆ Comuníquese regularmente con los cuidadores de niños o el personal de las escuelas.
- ☆ Participe en grupos religiosos o juveniles.

Busque ayuda si la necesita

Ser padre es difícil. Nadie espera que usted lo sepa todo. Los retos tales como el desempleo o niños con necesidades especiales pueden aumentar a la tensión dentro de la familia. Si usted piensa que el estrés puede afectar la manera que usted trata a su hijo, o si usted sólo desea un apoyo extra que muchos padres necesitan en cierto momento, intente lo siguiente:

- ☆ **Hable con alguien.** Dígale a un amigo, proveedor de salud o líder de su comunidad religiosa acerca de lo que usted está pasando. O, únase a un grupo de apoyo para padres. (Ver Circle of Parents™ y Parents Anonymous® Inc. en el directorio de recursos en la página 86 para localizar a un grupo cerca a usted.)
- ☆ **Llame a una línea de ayuda.** Muchos estados tienen líneas telefónicas de asistencia para los padres. Childhelp USA® ofrece una línea telefónica de 24 horas (1-800-422-4453) para los padres que necesitan consejería sobre la crianza de niños.
- ☆ **Busque cuidado de alivio cuando necesite tiempo para usted.** Todos necesitan tiempo para si mismos. El alivio para los cuidadores de niños o el cuidado de crisis proporciona un lugar seguro para sus niños para que usted pueda cuidarse.
- ☆ **Busque conserjería.** La conserjería individual de parejas o de familias puede identificar y reforzar formas saludables para comunicarse y criar a sus hijos.
- ☆ **Tome clases de crianza de niños.** Nadie nace sabiendo cómo ser un buen padre, es una destreza adquirida. Las clases de crianza pueden ofrecerle las destrezas que usted necesita para criar a niños felices y saludables.
- ☆ **Acepte ayuda.** Usted no necesita hacerlo todo. Acepte las ofertas de ayuda de su familia, amigos y vecinos. No tenga miedo de pedir ayuda si usted siente que la necesita.



Understanding Your Child's Behavior

All parents struggle with some of the things their children do. While there is no magic formula that will work in all situations, it is helpful to understand the kinds of issues that impact a child's behavior. If you understand these issues and know what to expect at different developmental stages, your reactions will be wiser and it will be easier to create an environment that supports and nurtures your child.

When your child's behavior is troubling, ask yourself:

1. Is this a growth or developmental stage?

Each new phase of growth or development brings challenges for the child and the child's caregivers. For example, growing independence in the child's second year is often accompanied by challenging behavior (such as the "No!" phase). Feeding and sleeping problems may occur during developmental transitions, and it helps if caregivers are extra patient and loving in their responses. It's best to give the child choices, use humor, and be firm but supportive.

2. Is this an individual or temperament difference?

Not all children of a certain age act the same way. Some progress developmentally at different rates, and all have their own temperaments that may account for differences in behavior. Being aware of a child's tendency to be shy, moody, adaptable, or inflexible will help you better understand the child's behavior in a specific situation and impact the way you approach the behavior.

3. Is the environment causing the behavior?

Sometimes the setting provokes a behavior that may seem inappropriate. An overcrowded living or childcare arrangement coupled with a lack of toys can increase aggression or spark jealousy. Look around your home to evaluate it in light of your child's behaviors and see the environment from a child's viewpoint.

4. Does the child know what is expected?

If a child is in a new or unfamiliar territory or is facing a new task or problem, he or she may not know what behavior is appropriate and expected. Perhaps this is the first time a two-year-old without siblings has been asked to share a toy. Developmentally he does not truly understand the concept of sharing, so it is up to the parent to explain calmly how other children will react. Patience and repeating the message over and over again are necessary as children rarely learn or master a new response on the first try.

5. Is the child expressing unmet emotional needs?

Emotional needs that are unmet are the most difficult cause of behavior to interpret. If a particular child needs extra love and attention, rather than withhold that from her, it will be helpful to find ways to validate and acknowledge the child more frequently.

Adapted from *Understanding Behavior: A Key to Discipline*, National Association for the Education of Young Children and Judy Reinsberg, July 1999.



Comprendiendo el comportamiento de sus hijos

A todos los padres les toca luchar con algunas de las cosas indebidas que hacen sus hijos. A pesar de que no existe una receta mágica que funciona en todas las situaciones, es muy útil reconocer los factores que afectan el comportamiento de los niños. Al entender estos factores y al saber que durante las diferentes etapas de desarrollo juvenil se presentan diferentes problemas, sus reacciones como padres serán más acertadas y será más fácil crear para su hijo un medio ambiente de apoyo que promueve el pleno y sano desarrollo.

Si el comportamiento de su hijo es preocupante, pregúntese:

1. ¿Es esto una etapa de crecimiento o desarrollo juvenil?

Durante cada una de las etapas nuevas de crecimiento o desarrollo juvenil surgen dificultades para el niño y para quienes lo cuidan. Por ejemplo, a medida que aumenta la independencia del niño, a los dos años de edad, también aumenta el deseo de retar a la autoridad (La fase del "¡No!"). Los problemas para dormir o de alimentación pueden ocurrir durante periodos de transición de una etapa de desarrollo a otra. Es útil que las personas que cuidan al niño ejerzan mucha paciencia y que sean muy cariñosos en sus reacciones. El mejor paso es darle opciones al niño, usando el humor y dándole apoyo pero manteniéndose firme.

2. ¿Es esto una diferencia individual o de carácter?

No todos los niños de la misma edad se comportan de la misma manera. El desarrollo de algunos progresa a diferente rapidez y todos tienen sus propios caracteres. Esto puede explicar algunas de las diferencias en comportamiento. Si usted reconoce la tendencia del niño de adaptarse fácilmente o ser inflexible o de ser penoso y taciturno, entonces podrá entender mejor el comportamiento del niño durante una situación específica. Este conocimiento guiará su respuesta al comportamiento.

3. ¿El medio ambiente (entorno) está causando el comportamiento?

Algunas veces el entorno provoca un comportamiento que podría parecer inapropiado. La agresión o la envidia pueden ser alimentadas por la falta de juguetes o si el niño vive o va a la escuela con un número excesivamente grande de niños. Evalúe su hogar en términos del comportamiento de su hijo y analice el entorno desde un punto de vista infantil.

4. ¿Sabe el niño que se espera de el o ella?

Un niño que se enfrenta a territorio nuevo o desconocido o a nuevas tareas o problemas posiblemente desconozca el comportamiento apropiado que se espera de el o ella. Podría ser cuando el niño de dos años, que no tiene hermanos, tiene que compartir un juguete por primera vez. Su desarrollo no le ha permitido entender de lleno el concepto de compartir, por lo tanto es el deber del padre de explicar calmadamente como los niños reaccionan en esta situación. Es necesario tener paciencia y repetir el mensaje una y otra vez pues casi nunca los niños aprenden algo nuevo en su primer intento.

5. ¿Son las reacciones del niño debido a que está carente de atención emocional?

La carencia de atención emocional es la causa de comportamiento más difícil de interpretar. Si un joven en particular, necesita más atención y cariño, es deseable buscar una manera de hacerlo sentir deseado y querido frecuentemente en vez de negarle dicha atención.

Adaptado de *Understanding Behavior: A Key to Discipline*, National Association for the Education of Young Children y Judy Reinsberg, Julio 1999.



Soothing A Crying Infant

One of the most stressful experiences for new parents is dealing with a crying baby. Babies cry for all sorts of reasons, and it's sometimes difficult to figure out why your baby is crying and how to soothe your baby. It's important to remember that crying is one of the main ways that babies communicate, and their crying can mean lots of different things. With a new baby, it may be difficult to distinguish different types of crying; as babies get older, parents may be able to tell "wet-diaper crying" from "I'm hungry" crying.

Here are some things to check for in a crying baby:

- ☆ Is the baby sick? Take the baby's temperature, and call a health care provider if there is a fever or if you're not sure about any other symptoms. If your baby cries for hours at a time, be sure to have him or her checked out by a pediatrician.
- ☆ Is the baby hungry? Try feeding the baby. Newborns like to eat frequently. Even if the baby isn't hungry, he or she may respond to sucking on a pacifier.
- ☆ Is the diaper wet or dirty? This is a common cause for crying.
- ☆ Is the room too hot or cold, or is the baby overdressed or underdressed?
- ☆ Is the baby lonely or afraid? Try holding the baby and comforting him or her.
- ☆ Is the baby overstimulated? Try turning down the lights and the noise level.

Calming the baby. Often, a parent has made sure that the problem is not hunger or sickness or a wet diaper—but the baby is still crying! What are some other ways to calm a crying baby?

- ☆ Swaddle the baby in a soft blanket and hold the baby next to you.
- ☆ Sing or hum to the baby.
- ☆ Rock the baby in a chair or swing, or gently sway your body while holding the baby close.
- ☆ Take the baby for a ride in the stroller or car. Motion often puts a baby to sleep.
- ☆ Distract the baby by making faces or quiet noises.
- ☆ Give the baby a warm bath to relax him or her.
- ☆ Use some "white noise" such as running a vacuum cleaner or hair dryer to help lull the baby to sleep.

Calming yourself. There are few things more stressful than a crying baby. It is normal for babies to cry—sometimes as much as 2 to 4 hours a day—and sometimes nothing parents try to soothe the baby will work. Coupled with a parent's own lack of sleep and the general adjustment to having a new baby in the house, a crying baby can seem overwhelming. There are some things parents can do to maintain control over the situation, even when the baby continues to cry.

- ☆ Take a break. Put the baby safely in a crib, and take a few minutes for yourself in another room.
- ☆ Call a friend or relative who will listen to your problem and be sympathetic.
- ☆ Ask a trusted friend or neighbor to watch your child while you take a short break or a brief nap.
- ☆ If you feel as though you are losing control and might hurt your child, call a hotline, such as the 24-hour National Child Abuse Hotline (1-800-4-A-CHILD) offered by Childhelp USA®.

It's normal for babies to cry sometimes, and it's certainly normal for parents to feel frustrated by the crying. Different babies respond to different soothing techniques, and parents will eventually learn what works best with their baby. In the meantime, it's helpful for new parents to have some support in the form of friends, relatives, and neighbors who can lend a sympathetic ear or even some babysitting help!

For more information about soothing infant crying, visit the National Center on Shaken Baby Syndrome website at www.dontshake.com.



Calmando a un bebé que llora

Una de las situaciones más estresantes para nuevos papás es cuando el bebé llora. Los infantes lloran por muchas razones y es a veces difícil entender porque lo hacen y cómo calmar a su bebé. Debe recordar que el llanto es la manera principal de comunicación para los bebés y que sus llantos pueden significar muchas cosas diferentes. Con un recién-nacido, puede ser difícil distinguir los diferentes tipos de llantos, a medida que crecen, los padres pueden darse cuenta si el llanto es que “los pañales están mojados” o “tengo hambre”.

Aquí le indicamos que debe revisar cuando un bebé llora:

- ☆ ¿Está enfermo el bebé? Tome su temperatura y llame a un profesional de salud si tiene fiebre o si no está seguro de los síntomas. Si su bebé llora por horas seguidas debe llevarlo a un médico pediatra.
- ☆ ¿Tiene hambre el bebé? Intente alimentar al bebé. A los recién-nacidos les gusta comer frecuentemente. Aunque no tenga hambre el bebé, puede dejar de llorar si se le da un chupete.
- ☆ ¿Está mojado o sucio el pañal? Esta es una causa común de los llantos.
- ☆ ¿Está muy fría o caliente la habitación o está el bebé sin suficiente ropa o demasiado abrigado?
- ☆ ¿Está el bebé asustado o se siente sólo? Intente cargar al bebé y hablarle cariñosamente.
- ☆ ¿Está el bebé sobre estimulado? Intente bajar las luces y reducir el nivel de ruido.

¿Cómo calmar al bebé? Muchas veces, un padre se ha asegurado que el problema no es hambre o enfermedad o un pañal mojado- ¡Pero, el bebé sigue llorando! ¿Cuáles son otras maneras para calmar a un bebé que llora?

- ☆ Abrigue al bebé en una cobija suave y téngalo cerca de usted.
- ☆ Cántele o tarárele.
- ☆ Mese al bebé en una silla o hamaca o suavemente mueva su cuerpo de un lado a otro mientras que lo abraza.
- ☆ Lleve al bebé a pasear en su cochecito o en el automóvil. El movimiento muchas veces adormece a un bebé.
- ☆ Trate de distraer al bebé con sonidos calmantes o con muecas.
- ☆ Dele un baño tibio al bebé para que se relaje.
- ☆ Use ruido de fondo como una aspiradora o secadora de pelo para que se arrulle.

Como usted se puede calmar. Una de las cosas que produce más tensión nerviosa son los llantos de un bebé. Es normal que los bebés lloren — a veces hasta 2 a 4 horas diarias — y a veces nada que intentan los padres puede calmarlos. Cuando los llantos se unen a la falta de sueño de los padres y los ajustes al nuevo bebé, la situación puede parecer abrumadora. Asimismo, existen pasos que los padres pueden tomar para controlar la situación a pesar de los llantos del bebé.

- ☆ Descanso breve. Ponga al bebé cuidadosamente en su cuna y descansen tranquilamente por unos minutos en otra habitación.
- ☆ Llame a un amigo o familiar quien pueda escucharlo de manera comprensiva.
- ☆ Pídale a un amigo o vecino de confianza que le cuide al bebé mientras que usted descansa brevemente o se toma una siesta corta.
- ☆ Si considera que puede perder el control y hacerle daño a su bebé, llame a una línea telefónica de asistencia, como la línea de 24 horas llamada National Child Abuse Hotline (1-800-422-4453) ofrecida por Childhelp USA®.

Es normal que los bebés lloren algunas veces y claro que es normal que los padres sientan frustración por los llantos. Cada bebé responderá diferentemente a las diferentes técnicas para calmarlo. Con el tiempo, los padres podrán aprender cuáles son las mejores para calmar a su bebé. Mientras tanto, es aconsejable que padres nuevos cuenten con el apoyo de amigos, familiares y vecinos para escucharlos comprensivamente y hasta ayudarlos a cuidar al bebé de vez en cuando.

Para mayor información sobre como calmar a un bebé que está llorando, visite el sitio Web del National Center on Shaken Baby Syndrome en www.dontshake.com.



Surviving Toilet Training

Most children are ready for toilet training sometime between their second and third birthdays. This is the same time that they are experiencing what many parents call “the terrible two’s”—a time when the children are having their first experiences with the word “No!” and with exerting their own will and making their own opinions known. As wonderful and funny as two-year-olds can be, their willfulness and independence can make toilet training a real trial for their parents.

What can parents do to survive toilet training? The first thing is to realize that *everyone* becomes toilet trained eventually! Your child will, too. The second thing to remember is that toilet training does not occur at the same time for every child. Your child will be ready when he or she is developmentally ready, and this may be different than the child next door or your child’s brother or sister. If you try to pressure your child into toilet training before he or she is ready, this could result in a stressful situation for both of you.

What are some signs that a child is ready for toilet training?

- ☆ An interest in wearing underpants instead of diapers
- ☆ The ability to stay dry for several hours at a stretch
- ☆ An interest in being clean and dry
- ☆ The ability to undress and dress oneself

What are some tips for making toilet training easier? Remember that you are dealing with a two- or three-year-old who likes to believe that he or she is controlling the situation. It is better to let the child have some choices. Parents generally have better success when they are not forcing the toilet training. The following are some tips for easing the stress of toilet training:

- ☆ Let the child choose some of the equipment he or she will need, for instance, underpants, a potty seat, a book or video about toilet training.
- ☆ Make full use of those props—the books or videos or dolls that drink and wet.
- ☆ Make it easy for your child by having potties that are readily accessible.
- ☆ While you can *suggest* that your child may want to try the toilet, it is difficult to force the child to actually use it.
- ☆ Aim for consistency in toilet training among caregivers, for instance, with your daycare provider or babysitter.
- ☆ When you are out, be especially patient. You will soon learn where the closest restroom is in every grocery store, restaurant, and mall.

Expect mistakes! Toilet training generally takes several weeks or more for the child who is ready. If it is taking longer, maybe your child isn’t yet ready, and you should try again in a few weeks. Even for the child who is making progress, there will be plenty of mistakes. Be prepared to accept them with good humor and to appreciate that this is just part of normal toilet training. Reward your child with praise and congratulations when he or she uses the potty, and be sympathetic when there are mistakes. (Children who are punished for toileting mistakes may end up becoming more resistant to using the toilet altogether.) Finally, congratulate yourself on your patience, and celebrate with your child when you make it through the first “dry” day.

For more information about toilet training and other child development topics, visit the websites for the American Academy of Pediatrics (www.aap.org) or the National Association for the Education of Young Children (www.naeyc.org).



Sobreviviendo el entrenamiento del uso del baño

Casi todos los niños están listos para aprender a usar el baño entre los dos y tres años de edad. Es al mismo tiempo que están pasando por la etapa que algunos llaman los "Dolorosos Dos" Es cuando los niños por primera vez están experimentando con el uso de la palabra "¡No!"; ejerciendo su propia voluntad y expresando sus opiniones. Por más maravillosos y simpáticos que puedan ser a esta edad, su sentido de independencia y de porfiar y ser testarudos puede convertir la tarea de enseñarlos como usar el baño en un martirio.

¿Qué pueden hacer los padres para sobrevivir esto? ¡Lo primero es recordar que eventualmente todos aprenden a usar el baño! Su hijo también lo hará. El segundo punto a recordar es que no todos los niños aprenden a usar el baño a la misma edad. Su hijo estará listo cuando el o ella llegue a ese punto de desarrollo y este momento puede ser diferente al de sus hermanitos o al de los hijos de los vecinos. Si intenta presionar a su hijo a aprender a usar el baño antes de que este listo, la situación podría ser agobiante para ambos.

¿Cuáles son algunas de las señales que un niño esta listo para aprender a usar el baño?

- ☆ Expresa interés en usar ropa interior y no pañales
- ☆ Su pañal permanece "seco" durante varias horas seguidas
- ☆ Expresa interés en estar seco y limpio
- ☆ Se puede vestir y desvestir solo

¿Cuáles son algunos consejos para facilitar el proceso de aprender a usar el baño?

Recuerde que esta lidiando con un niño de dos o tres años de edad que desea controlar la situación. Es preferible permitir que el niño pueda escoger entre varias opciones. Los padres tienen más éxito cuando no están obligando al niño a aprender a usar el baño. A continuación, algunos consejos para que este aprendizaje sea menos agobiante:

- ☆ Permita que el niño seleccione algunas de las cosas que necesitará, por ejemplo, ropa interior, un inodoro infantil, un libro o video que enseña a usar el baño.
- ☆ Use plenamente todas estas herramientas de apoyo- los libros, los videos, los muñecos que beben y se "mojan".
- ☆ Facilite el aprendizaje a sus hijos con inodoros infantiles que estén a mano fácilmente.
- ☆ Es posible sugerir que su hijo intente usar el inodoro pero es difícil obligarlo a que de veras lo use.
- ☆ Trate de que todos los que cuidan al niño, ya sea en la guardería o la niñera, sean consistentes en los métodos que usan para enseñarlo a usar el baño.
- ☆ Sea muy paciente cuando salgan a la calle. Pronto aprenderá donde están los baños más cercanos en cada supermercado, restaurante y centro comercial.

¡Espere errores! Casi siempre un niño aprende a usar el baño en varias semanas siempre y cuando haga llegado a la etapa de desarrollo correcta. Si se esta demorando más, puede ser que aun no este listo y debe intentarlo otra vez varias semanas más tarde. Aun el niño que está progresando, tendrá muchos errores. Debe de estar preparado para aceptarlo de buen humor y como parte de las cosas que suelen suceder cuando se aprende a usar el baño. Felicite y elogie a su hijo cuando usa el inodoro infantil y sea comprensivo si se equivoca. (Los niños que se les castiga por equivocarse mientras que aprenden a usar el inodoro pueden resistirse a usar el inodoro del todo.) Finalmente, felicítese usted mismo el primer día que su hijo permanezca "seco."

Para mayor información sobre el entrenamiento del uso del baño y otros temas del desarrollo del niño, visite los sitios Web para el American Academy of Pediatrics (www.aap.org) o el National Association for the Education of Young Children (www.naeyc.org).



Dealing with Temper Tantrums

Almost every parent of a toddler has experienced the frustration of dealing with a child throwing a floor-thumping, hair-pulling temper tantrum. Even though this can be embarrassing and challenging for parents, this is normal behavior for most young children.

Why do they do it? Toddlers are not yet able to use words to express their feelings and emotions. When they are tired, frustrated, or angry and unable to express themselves with words, they may throw a temper tantrum. Some children throw tantrums because their emotions run out of control, and they aren't yet old enough to know how to contain them. Finally, some children continue to throw tantrums if they are rewarded for doing so (that is, if they learn that parents will give them what they want to stop the tantrum).

How can parents prevent tantrums? It is often easier to prevent tantrums than to deal with them once they have begun. Parents may notice some signals that children give as a warning that a tantrum may be brewing. If a parent suspects that a tantrum is coming or if a child gets in the habit of having a tantrum after a particular experience or at a particular time of day, here are some prevention tips to keep in mind:

- ☆ Distract or redirect your child's attention to something else.
- ☆ Use a sense of humor to distract your child. This may help you cope, too.
- ☆ Give your child control over small things by giving him or her a choice.
- ☆ Take your child to a quiet place and speak softly to him or her.
- ☆ Encourage your child to express emotions and feelings with words.
- ☆ Stick to a daily routine that gives your child enough rest and enough activity.
- ☆ Reward your child when he or she requests something without having a tantrum.

How can parents deal with tantrums, especially public temper tantrums? Parents can be caught off guard when a child throws a tantrum in public. It can be embarrassing, and parents may be tempted to give in to the child just to stop the tantrum. But giving in just teaches the child that "tantrums work." Instead, try some of the following tips to deal with tantrums that happen in the home or in public:

- ☆ Remain calm. Don't lose control because your child has lost control. Instead, try to model behavior that is calm and controlled.
- ☆ Hugging or holding your child until the tantrum subsides may help a younger child through a tantrum.
- ☆ Put the child in "time out" or in a quiet place (even strapped in to a stroller) where he or she can calm down. Time out should be one minute for each year of the child's age.
- ☆ Older children who throw tantrums may be seeking attention. Try ignoring them until the tantrum is over.

What can parents do after the tantrum? As children get older, they will grow out of temper tantrums! In the meantime, try to take some time and talk over the experience with your child after it happens. Helping your child identify and talk about feelings will help your child to express feelings with words rather than with tantrums. Finally, congratulate yourself for getting through your child's tantrum while remaining calm. A calm parent provides a child with a great behavior model for the child to follow.

For more information about dealing with temper tantrums and other parenting resources, visit the Circle of Parents website (www.circleofparents.org).



Lidiar con rabieta

Casi todos los padres de niños pequeños han sentido la frustración de tener que lidiar con un pequeñito cuando le está dando una rabieta, de esas donde se jala el cabello, da pataletas o se tira al piso. Aunque esto puede ser bochornoso y difícil para los padres, con niños pequeños esto es comportamiento normal.

¿Por qué lo hacen? Los niños pequeños aun no pueden usar palabras para expresar sus sentimientos y emociones. Cuando están cansados, frustrados o enojados y no lo pueden comunicar en palabras- les da rabieta. Algunos niños les dan rabieta porque se descontrolan al no saber como manejar sus emociones. Finalmente, algunos pequeñitos tienen rabieta continuamente si reconocen que sus padres lo premiaran cada vez que esto ocurre. (O sea si aprenden que los padres le darán lo que quieren con tal de que se tranquilicen.)

¿Cómo pueden los padres impedir las rabieta? Casi siempre es más fácil impedir las rabieta que controlarles luego que han comenzado. Los padres pueden estar pendientes de las señales de aviso que dan los niños cuando una rabieta se acerca. Si los padres sospechan que una rabieta viene o que el niño tiene el hábito de darle rabieta durante una experiencia específica o durante la misma hora del día- aquí ofrecemos algunos consejos de prevención para tener en cuenta:

- ☆ Distraiga al niño o busque algo que le pueda causar atención.
- ☆ Use el sentido del humor para distraer al niño. Esto puede ser beneficioso para usted también.
- ☆ Permita que su niño tenga opciones para escoger, esto permitirá que tenga control sobre cosas de poca importancia.
- ☆ Lleve a su hijo a un sitio tranquilo y hablele con calma y con voz suave.
- ☆ Aliente a su hijo para que exprese sus emociones con palabras.
- ☆ Mantenga una rutina diaria que le dé a su hijo suficiente tiempo para descansar y permanecer activo.
- ☆ Premie a su hijo cuando pida algo sin rabieta.

¿Cómo pueden los padres controlar rabieta, específicamente si se hacen en sitios públicos?

Una rabieta en un sitio público puede tomar por sorpresa a los padres de un niño. Puede ser algo bochornoso y los padres pueden verse tentados de hacer lo que quiere el niño para lograr que se tranquilice. Pero si dan su brazo a torcer le están enseñando al niño que las rabieta son efectivas. Recomendamos que intente los siguientes consejos con rabieta que suceden en la casa o en sitios públicos:

- ☆ Permanezca calmado. No pierda el control solamente porque su hijo se descontroló. Al contrario, compórtese de manera calmada y controlada.
- ☆ Abrazar o sostener a su hijo hasta que se le pase la rabieta puede ser efectivo con niños más jóvenes.
- ☆ Ponga al niño en un sitio tranquilo (aunque este amarrado dentro de su cochecito) hasta que se le pase la rabieta. Use el concepto de "tiempo de suspensión" y aléjelo de los demás. El "tiempo de suspensión" debe durar un minuto por cada año de edad del niño.
- ☆ Los niños mayores que tienen rabieta pueden estar buscando atención. Ignórellos hasta que se les pase la rabieta.

¿Qué pueden hacer los padres después de la rabieta? A medida que los niños se van poniendo más grandecitos superarán la etapa de las rabieta. Mientras tanto, trate de buscar tiempo para hablar acerca de la rabieta con su hijo después que se le pase. Si ayuda a su hijo a identificar y expresar sus sentimientos se le hará más fácil comunicarse con palabras y no con rabieta. Finalmente, felicítese por descontrolarse durante la rabieta de su hijo. Un padre calmado le da al hijo un gran modelo de comportamiento para emular.

Para mayor información sobre como lidiar con las rabieta y otros recursos para padres, visite el sitio Web del Circle of Parents (www.circleofparents.org).



Time Out

“Time Out” can be a valuable tool in disciplining a child.

As we go about the business of teaching our children proper behavior, there are times when emotions threaten to get out of control. When this happens, it's wise to separate yourself from your child so that you can both cool off. Time Out can be used as an effective, positive tool. There are three different ways to use Time Out, each having a different purpose.

1. To give the child time and space to cool off and calm down.

The key here is in the attitude of the parent. In advance, let your child know that when her behavior is out of control she'll be asked to go to her room. Tell her that when she is calm and under control she may join the family. How she chooses to use the time is her business, as long as it's respectful of people and property. Screaming or pounding on the door is not acceptable, but reading a book or other activities are fine. This is a valuable life skill that will prevent your child from “flying off the handle” and saying and doing things she might regret later.

Never drag a child to his Time Out. This robs you of the upper hand and makes you look foolish. Let him know in advance that when asked to remove himself he needs to do so immediately. If he does not, he'll be choosing to give up a privilege (one you have specified in advance), in addition to Time Out.

2. To give the parent time and space to cool off and calm down.

There are times when we get so angry at our children that we want to scream, hit, or ground them for life! This is the time to use a four-letter-word: E X I T. Make a brief statement, “I'm so angry, I need a minute to think.” Then go to your room or send the child to his room so that you can calm down and regroup. This will help you get yourself under control, and it provides good modeling for your children.

3. As a method for stopping a specific misbehavior.

This can be an excellent way to put an immediate stop to a child's action. It brings a strong message, “This behavior is unacceptable and it will stop now.” There are several keys:

- ☆ **Be quick.** Catch your child in the act. Delayed reactions dilute the effect.
- ☆ **Use selectively.** Use for hitting, talking back, and whining, or other specific problems. Don't overuse.
- ☆ **Keep calm.** Your anger only adds fuel to the fire and changes the focus from the behavior of the child to your anger. This prevents you from being in control.
- ☆ **Stick with it.** Once you say, “Time Out,” don't back down or be talked out of it. If you decide to use Time Out to control hitting, for example, use it every time your child hits, even if he spends most of the day in Time Out! Eventually, he'll decide that it's more fun to play without hitting than to sit alone in his room.

Time Out is one more effective discipline tool for parents. When used with other positive parenting methods it helps you feel good about the job you are doing with your kids.

By Elizabeth Pantley, author of *Kid Cooperation and Perfect Parenting*. © 2002. Elizabeth Pantley, www.pantley.com/elizabeth.



Separación temporal (time out)

La Separación Temporal puede ser una herramienta valiosa de la disciplina.

Mientras vamos en el asunto de enseñar a nuestros hijos el comportamiento apropiado, hay tiempos en que las emociones nos hacen perder el control. Cuando sucede esto, es sabio separarse de su hijo de modo que tanto él como usted se calmen. La Separación Temporal se puede usar como una herramienta eficaz, positiva. Hay tres maneras distintas para usar el Separación Temporal, cada una con un propósito distinto.

1. Para dar a su hijo tiempo y espacio para tranquilizarse y calmarse.

La clave aquí está en la actitud del padre. Déjele saber a su hijo que cuando su comportamiento no está bajo control tendrá que ir a su cuarto. Dígale que cuando este más calmado y bajo control podrá reunirse con la familia. Cómo el o ella elige utilizar el tiempo es su decisión, mientras que sea respetuoso de otras personas y propiedad. Gritando o golpeando la puerta no es aceptable, leyendo un libro u otras actividades está muy bien. Esta es una habilidad valiosa de la vida que evitará que su hijo pierda control de sí mismo y que diga o haga cosas que el o ella puede lamentar más adelante.

Nunca arrastre a un niño a su Separación Temporal. Esto le roba a usted autoridad y la hace ver absurda. Déjale saber por adelantado que cuando usted le pida que se retire lo tiene que hacer de inmediato. Si no lo hace, él elige ceder un privilegio (uno que usted ha especificado por adelantado), además de la Separación Temporal.

2. Para dar al padre tiempo y espacio para tranquilizarse y calmarse.

¡Hay tiempos cuando nos enfadamos tanto con nuestros hijos que quizás queramos gritar, pegar, o castigarlos por vida! Este es el tiempo de usar una palabra de cinco letras: SALIR. Haga una declaración breve. "Estoy tan enojado, que necesito pensar." Después vaya a su cuarto o mande a su niño a su cuarto para que usted pueda calmarse y recuperarse. Esto le ayudará a ponerse bajo control, y muestra una buena manera para modelar para sus niños.

3. Como método para poner un fin a una conducta específica.

Esto puede ser una manera excelente para poner un fin inmediato a la acción del niño. Trae en mensaje fuerte, "Este no es un comportamiento aceptable y terminará ahora." Hay varias claves:

- ☆ **Sea rápido.** Sorprenda a su hijo en el acto. Las reacciones demoradas diluyen el efecto.
- ☆ **Use selectivamente.** Úselo cuando este golpeando, respondiendo de manera altanera, y quejándose y otros problemas específicos. No lo sobre utilice.
- ☆ **Mantenga su calma.** Su cólera solamente agrega combustible al fuego y cambia el enfoque acerca del comportamiento de su hijo. Esto evita que usted esté controlado.
- ☆ **Manténgase firme.** Una vez que usted diga, "Separación Temporal," no se rinda. ¡Si usted decide utilizar el Separación Temporal para controlar los golpes, por ejemplo, úselo cada vez que su hijo golpea, incluso si él pasa la mayor parte de su día en Separación Temporal! Eventualmente, él decidirá que es más divertido jugar sin pegar que quedarse solo en su cuarto.

La Separación Temporal es una de las herramientas más eficaces de la disciplina que pueden usar los padres. Cuando se usa con otros métodos positivos le ayuda a sentirse bien con el trabajo que usted está haciendo con sus hijos.

De Elizabeth Pantley, autora de *Kid Cooperation and Perfect Parenting*. © 2002. Elizabeth Pantley, www.pantley.com/elizabeth.



The Power of Choice

Would you like to get your kids to willingly cooperate? Stop the daily battles? Teach your kids valuable life skills? If your answer is “Yes! Yes! Yes!” then read on...

There are so many things we must get our children to do and so many things we must stop them from doing! Get up. Get dressed. Don't dawdle. Do your homework. Eat. It goes on and on. We can get our kids to cooperate and at the same time allow them to learn self-discipline and develop good decision-making skills. How? By offering choices.

Giving a choice is a very powerful tool that can be used with children who are toddlers and children who are teenagers.

This is one skill that every parent should have tattooed on the back of his or her hand as a constant reminder. Parents should use this skill every day, many times a day. Giving children choices is a very effective way to enlist their cooperation because children love having the privilege of choice. It takes the pressure out of your request and allows a child to feel in control. This makes a child more willing to comply.

Using choice is an effective way to achieve results, and when you get in the habit of offering choices you are doing your children a big favor. As children learn to make simple choices—Milk or juice?—they get the practice required to make bigger choices—Buy two class T-shirts or one sweatshirt?—which gives them the ability as they grow to make more important decisions—Save or spend? Drink beer or soda? Study or fail? Giving children choices allows them to learn to listen to their inner voice. It is a valuable skill that they will carry with them to adulthood.

You should offer choices based on your child's age and your intent.

A toddler can handle two choices, a grade-school child three or four. A teenager can be given general guidelines. Only offer choices that will be acceptable to you. Otherwise, you are not being fair. For example, a parent might say, “Either eat your peas or go to your room,” but when the child gets up off his chair, the parent yells, “Sit down and eat your dinner, young man!” (So that wasn't really a choice, was it?) Here are some ways in which you can use choice:

- ☆ Do you want to wear your Big Bird pajamas or your Mickey Mouse pajamas?
- ☆ Do you want to do your homework at the kitchen table or the desk?
- ☆ Do you want to wear your coat, carry it, or put on a sweatshirt?
- ☆ Would you prefer to let the dog out in the yard or take him for a walk?
- ☆ Do you want to run up to bed or hop like a bunny?
- ☆ What do you want to do first, take out the trash or dry the dishes?
- ☆ Do you want to watch 5 more minutes of TV or 10?

A typical problem with choices is the child who makes up his own choice!

For example, “Taylor, do you want to put on your pajamas first, or brush your teeth?” To which little Taylor answers, “I want to watch TV.” What to do? Just smile sweetly and say, “That wasn't one of the choices. What do you want to do first, put on your pajamas or brush your teeth?”

If your child is still reluctant to choose from the options that you offer, then simply ask, “Would you like to choose or shall I choose for you?” If an appropriate answer is not forthcoming then you can say, “I see that you want me to choose for you.” Then follow through. Make your choice and help your child—by leading or carrying him—so that he can cooperate.

Excerpted with permission by New Harbinger Publications, Inc. (www.newharbinger.com) from *Kid Cooperation: How to Stop Yelling, Nagging and Pleading and Get Kids to Cooperate* by Elizabeth Pantley (www.pantley.com/elizabeth), copyright 1996.



El poder de elegir

¿Quisiera que sus niños cooperen de buena gana? ¿Poner un fin a las batallas diarias? ¿Enseñar a sus hijos habilidades valiosas para la vida? Si su respuesta es "¡Sí!" entonces lea lo siguiente . . .

¡Hay muchas cosas que debemos hacer tanto para que nuestros hijos cumplan con sus deberes como también cosas que debemos hacer para pararlos! Levántate, vístete, haz tus tareas. Esto continua. Podemos hacer que nuestros hijos cooperen y a la misma vez dejarles que aprendan auto disciplina y desarrollen buenas habilidades para hacer decisiones. ¿Cómo? Al ofrecerle opciones.

Ofrecer opciones puede ser una manera poderosa que se puede utilizar con los niños hasta con los adolescentes.

Los padres deben usar esta destreza cada día y varias veces al día. Dándoles opciones a los niños es una manera efectiva para lograr su cooperación porque les encantan tener el privilegio de la elección. La elección alivia la presión de su petición y permite que el niño se sienta en control. Esto hace a un niño más dispuesto a obedecer.

Usando la elección es una manera efectiva para obtener resultados, y al desarrollar el hábito de ofrecer opciones les está haciendo un gran favor a sus hijos. Mientras los niños aprenden hacer decisiones simples—¿leche o jugo?—Ellos obtienen la práctica necesaria para tomar decisiones más complejas—¿Comprar una camisa o una sudadera?—lo cual les da la habilidad de tomar decisiones más importantes cuando crezcan—¿Ahorrar o gastar? ¿Beber cerveza o soda? ¿Estudiar o aplazarse? Dándoles opciones a los niños les permite aprender a que escuchen su voz interna. Es una habilidad valiosa que llevarán con ellos cuando sean adultos.

Usted debería ofrecer opciones basadas en la edad de su hijo y en su propósito.

Un niño pequeño puede manejar dos opciones, un niño en edad escolar tres o cuatro. Se puede dar direcciones generales a un adolescente. Solamente ofrezca opciones donde usted estará feliz con cualquier opción que su hijo elija. De otra manera, usted no está siendo justo. Por ejemplo, un padre puede decir, "O comes tus arvejas o te iras tu cuarto," pero cuando el hijo se levanta de su silla, el padre grita, "¡Siéntate y come tu cena!" (Entonces esa no era una opción, ¿o lo era?) Aquí hay algunas maneras en el cual usted puede usar el poder de la elección:

- ☆ ¿Quieres hacer tu tarea en la mesa de la cocina o en el escritorio?
- ☆ ¿Quieres ponerte tu abrigo, cargarlo, o ponerte una sudadera?
- ☆ ¿Quieres correr a la cama o saltar como un conejo?
- ☆ ¿Qué quieres hacer primero, llevar la basura afuera o secar los platos?
- ☆ ¿Quieres mirar 5 minutos o 10 minutos más de televisión?

¡Un problema típico con las opciones es la niño que hace su propia decisión!

Por ejemplo, "¿Luis, quieres ponerte los pijamas primero o cepillarte los dientes?" Al cual el pequeño Luis responde, "Quiero mirar televisión." ¿Qué hacer? Sonríe y diga dulcemente, "Esa no fue una de las opciones. ¿Qué quieres hacer primero, ponerte los pijamas o cepillarte los dientes?"

Si su niño sigue siendo renuente a escoger una de las opciones que usted le ofrece, entonces pregúntale, "¿Deseas escoger o quieres que escoja por ti?" Si su hijo no le ofrece una respuesta apropiada, entonces usted le puede decir, "Veo que quieres que yo escoja." Entonces es importante que cumplas con tu decisión para ayudar a tu hijo—al dirigiéndole o llevándole—para que él pueda cooperar.

Reimpreso con permiso de New Harbinger Publications, Inc. (www.newharbinger.com/) de Kid Cooperation, How to Stop Yelling, Nagging and Pleading and Get Kids to Cooperate por Elizabeth Pantley (www.pantley.com/elizabeth, copyright 1996).



Winning the Chore War

“How many times do I have to remind you to take out the trash?” Sound familiar? Household jobs are a part of every family’s daily life, yet they tend to create ongoing conflict. Give yourself a pat on the back if you assign your kids chores. It’s an important way kids learn responsibility. Even children as young as two years can help out around the house. Here are a few pointers for making the process easier on everybody.

Have a plan. Kids thrive on routine. It’s best if they have routine chores that they do at regular times. For instance, clearing the table is done right after eating. Trash is taken out immediately after the kitchen is cleaned up. The bed is made right after dressing. The more you develop these routines, the less reminding you will have to do. When you do have to remind your child, it can be a brief statement, such as “Trash Time.” With more than one child you can rotate chores, but keep in mind it will take extra effort to develop new routines. Visual reminders help kids stay on track. A poster, chart, or job board can help kids stay focused.

Train and encourage. Use a four-step process when introducing a new job. First, you do the job, narrating as you work, while the child watches. Next, do the job together. Third, the child does the job while you watch, coach, and encourage. Fourth, the child is ready to go it alone. If you eliminate training then you open the door for battles since you will both be operating under different expectations.

Follow through. Once you decide on a plan, do your best to stick to it every day. If you allow excuses and delays then you’ll find yourself fighting with your child. If you have a kid who fights the routine, establish a consequence for failure to complete chores and follow through without anger or threats.

Who does what? Here’s a list of ideas to get you thinking about what your kids are capable of doing. Don’t underestimate your children! The same child who runs a complicated computer game can certainly manage the washer and dryer!

Ages 2-3

- ☆ *Put away toys*
- ☆ *Help set table*

Ages 4-5

- ☆ *Get the mail*
- ☆ *Help with yard work*
- ☆ *Feed pets*

Ages 6-7

- ☆ *Clear table after meals*
- ☆ *Pour own drinks and get snacks*
- ☆ *Empty wastebaskets*

Ages 8-9

- ☆ *Sweep or mop floor*
- ☆ *Load and run dishwasher*
- ☆ *Run/take own bath*

Ages 10-11

- ☆ *Help prepare dinner*
- ☆ *Mow lawn*
- ☆ *Clean kitchen*

Ages 12-14

- ☆ *Grocery shop (small list)*
- ☆ *Prepare a dinner meal*
- ☆ *Clean bathrooms*

By Elizabeth Pantley, author of *Kid Cooperation and Perfect Parenting* © 2002. Elizabeth Pantley, www.pantley.com/elizabeth



Ganando la guerra de las tareas

“¿Cuántas veces tengo que recordarte que saques la basura?” ¿Suena familiar? Los oficios de la casa son parte de la vida cotidiana de cada familia, sin embargo, crean conflictos continuos. Si usted asigna deberes a sus hijos, felicítese. Es una manera importante para aprender responsabilidad, hasta los niños que tienen solamente dos años pueden ayudar en la casa. Aquí están algunas sugerencias para hacer este proceso más fácil para todos.

Tenga un plan. Los niños prosperan con una rutina. Es mejor si tienen tareas rutinarias que hagan en un horario regular. Por ejemplo, levantar la mesa se hace después de comer. La basura se lleva afuera inmediatamente después que la cocina está limpia. La cama se hace después de vestirse. En cuanto más frecuenten se hagan estas rutinas, usted necesitará recordarle menos a sus hijos sobre sus obligaciones. Usted puede usar mensajes breves cuando tenga que recordarle a sus hijos de sus obligaciones, por ejemplo “es la hora de la basura.” Con más de un niño usted puede rotar tareas, pero tenga presente que tomará esfuerzo adicional para desarrollar nuevas rutinas. Los recuerdos visuales ayudan a los niños permanecer focalizados en el cumplimiento de sus obligaciones. Un póster, pizarrón o cartelera de actividades puede ayudar a los niños a permanecer centrados en tales tareas.

Entrene y anime. Al introducir un nuevo trabajo, utilice un proceso de cuatro pasos. Primero, haga usted el trabajo, describiéndolo mientras que lo hace y mientras que los niños observan. Después, trabajen juntos. Tercero, el niño hace el trabajo mientras usted le observa, guía, y anima. Cuarto, el niño está preparado para hacer el trabajo independientemente. Si usted elimina el entrenamiento entonces usted estará propiciando conflictos ya que ambos, usted y su hijo/a estarían funcionando bajo expectativas distintas.

Cumpla con su plan. Una vez que usted decida un plan, intente cumplirlo cada día. Si usted permite excusas y retrasos usted mismo se encontrará luchando con su niño. Si usted tiene un hijo que lucha con la rutina, establezca una consecuencia para la falla en el cumplimiento de las tareas y mantenga su plan sin cólera o amenazas.

¿Quién hace qué? A continuación le presentamos una lista de ideas para hacerle pensar sobre las capacidades de sus niños. ¡No subestime a sus hijos! El mismo niño que maneja un juego complicado en la computadora puede hacer funcionar la lavadora y secadora.

Edades 2 a 3

- ☆ Poner los juguetes en su lugar
- ☆ Ayudar a poner la mesa

Edades 4 a 5

- ☆ Traer el correo
- ☆ Ayudar con el trabajo del patio
- ☆ Dar de comer a los animales domésticos

Edades 6 a 7

- ☆ Recoger la mesa después de las comidas
- ☆ Servirse sus propios refrescos y merienda
- ☆ Vaciar los basureros

Edades 8 a 9

- ☆ Barrer o lustrar el piso
- ☆ Cargar y hacer funcionar la máquina lavaplatos
- ☆ Hacer funcionar la tina y bañarse

Edades 10 a 11

- ☆ Ayudar a preparar la cena
- ☆ Cortar la grama
- ☆ Limpiar la cocina

Edades 12 a 14

- ☆ Ir de compras (lista corta)
- ☆ Preparar la cena
- ☆ Limpiar los baños

De Elizabeth Pantley, autora de *Kid Cooperation and Perfect Parenting* © 2002. Elizabeth Pantley, www.pantley.com/elizabeth.



Sibling Rivalry

The word “sibling” refers to brothers and sisters, and “sibling rivalry” means the competitive feelings and actions that often occur among children in a family. There are things that you can do to try to reduce sibling rivalry.

- ☆ Treat each child as an individual. Help children understand that they are treated differently by you and have different privileges and responsibilities because they are different individuals.
- ☆ Respect each child’s space, toys, and time when he wants to be alone, away from his sibling.
- ☆ Avoid labeling or comparing one child to the other. This feeds into their competitiveness.
- ☆ When a new child comes into the family, prepare the older sibling for her new important role. Make her feel like it’s her baby, too.
- ☆ Play detective. Watch and note when siblings are not getting along (before dinner, in the car, before bed) and plan separate quiet activities for those times.
- ☆ Watch how you treat each child to see if you are contributing to the rivalry. Make sure you are not playing favorites.
- ☆ Have realistic expectations of how they should get along, cooperate, share, and like each other.
- ☆ Positively reinforce them when they are getting along or when they solve their own conflicts.
- ☆ Make each child feel special and important. Try to spend one-on-one time with each child every day.
- ☆ Take time out for yourself to re-energize. Remember, sibling rivalry is a normal and expected part of family life.

By Elizabeth Pantley, author of *Kid Cooperation and Perfect Parenting* © 2002. Elizabeth Pantley, www.pantley.com/elizabeth.



La rivalidad entre hermanos

Se entiende como “rivalidad entre hermanos” los sentimientos y acciones competitivas que ocurren frecuentemente entre los niños en la familia. Hay cosas que usted puede intentar para reducir las rivalidades entre hermanos.

- ☆ Trate a cada hijo como un individuo. Ayúdales a entender que usted les trata de diferente manera y que tienen diferentes privilegios y responsabilidades porque son individuos diferentes.
- ☆ Respete el espacio, juguetes, y tiempo de cada hijo, y también su deseo de estar solo / sola o lejos de sus hermanos.
- ☆ Evite el calificar o comparar un hijo con el otro. Esto fomenta la competitividad de cada hijo.
- ☆ Cuando un nuevo hijo llega a la familia, prepare al hermano/a mayor para su nuevo e importante rol. Hágale sentir que el bebé también es suyo.
- ☆ Juegue al detective. Mire y note cuando los hermanos no se están llevando de acuerdo (antes de la cena, en el automóvil, antes de ir a dormir) y planee actividades separadas para cada uno de esos eventos.
- ☆ Observe como trata a cada hijo para ver si usted está contribuyendo a la rivalidad. Asegúrese que no esté teniendo favoritos.
- ☆ Tenga expectativas realistas acerca de cómo sus hijos se deberían llevar, cooperar, compartir, y gustarse.
- ☆ Refuércelos positivamente cuando ellos se lleven bien o cuando ellos resuelvan sus propios conflictos.
- ☆ Haga que cada niño se sienta especial e importante. Intente pasar tiempo con cada hijo todos los días.
- ☆ Tome tiempo para re-energizarse. Recuerde, las rivalidades entre hermanos es una parte normal de cada familia.

De Elizabeth Pantley, autora de Kid Cooperation and Perfect Parenting © 2002. Elizabeth Pantley, www.pantley.com/elizabeth.



Setting Rules and Consequences with Teens

Rules and consequences are critical to negotiating your way through the teen years. Both the rules and the consequences may change as your teen's needs (and desires) develop. It helps to ask yourself some questions about your rules periodically.

General questions to ask about rules:

- ☆ Are they reasonable?
- ☆ Have the reasons for the rules been explained thoroughly?
- ☆ Are there too many?
- ☆ Are they enforceable?
- ☆ Has my teen been involved in making any of the rules?
- ☆ Are they consistent with other parents' (you respect) rules?
- ☆ Whose needs are the rules designed to meet?

Depending on the answers to these questions and what you've decided is your bottom line, you may be able to negotiate a relaxation of these rules, as your teen is more able to make mature decisions. Or you may find that the rules are entirely unenforceable, meaning either that you need to make changes in your life in order to enforce them or you need to give them up. For example, you may decide that you should arrange your schedule to allow being home more of the time, or simply that you need to be more aware when you are at home. Remember, no matter how reasonable the rules are, it is normal for teens to challenge them. This means that you need to be prepared to impose consequences.

Consequences need to meet certain conditions in order to be effective. They should:

- ☆ Be related to the behavior so they make sense. (Being grounded for every infraction doesn't allow connection to a specific behavior, but if your teen damages someone else's property, part of the consequence might be to help pay for the damage.)
- ☆ Teach your teen how to express feelings and desires in acceptable ways. (You don't damage other people's property just because you're angry; anger can be expressed with words.)
- ☆ Not be so severe or unenforceable that there is no hope of compliance. (Being grounded for six months will contribute to noncompliance.)
- ☆ Be useful in changing behavior. They need to be unpleasant enough that your teen doesn't want to repeat the consequence. They should not include things that you want your child to learn to enjoy, like going to Grandma's for a weekend.
- ☆ Teach self-control. (Help your teen see the benefits of more freedom, less control, or something tangible like driving.)

What kinds of consequences might be useful with your teen?

The answer to this varies, depending on your values and the personality, intensity, and interests of your teen. Sometimes he or she can help you find workable consequences. However, be careful because children will sometimes be harsher on themselves than you might think necessary. The goal is to prevent unacceptable behavior and teach your teen to make mature decisions. Think through consequences in advance and take time to manage your own anger or frustration before talking to your teen.

By Elizabeth Pantley, author of *Kid Cooperation and Perfect Parenting* © 2002. Elizabeth Pantley, www.pantley.com/elizabeth.



Estableciendo reglas y consecuencias con los adolescentes

Las reglas y las consecuencias son críticas para negociar durante los años adolescentes. Tanto las reglas como las consecuencias pueden cambiar de la manera en la cual cambian las necesidades (y deseos) de su joven se desarrollan. Es útil hacerse algunas preguntas a menudo sobre sus reglas.

Preguntas generales para preguntarse sobre las reglas:

- ☆ ¿Son razonables?
- ☆ ¿Han sido las razones para las reglas explicadas a fondo?
- ☆ ¿Son demasiadas?
- ☆ ¿Pueden ser cumplidas?
- ☆ ¿Ha estado involucrado mi adolescente en la creación de algunas reglas?
- ☆ ¿Son consistentes con las reglas de otros padres (que usted respeta)?
- ☆ ¿Las reglas son diseñadas para satisfacer las necesidades de quién?

Dependiendo de las respuestas a estas preguntas y lo que usted haya decidido cuáles son sus lineamientos básicos, usted podrá negociar un relajo de estas reglas, cuando su joven sea más capaz de hacer decisiones maduras. O usted encontrará que las reglas son enteramente inaplicables, esto significa que usted necesita hacer cambios en su vida para poder hacer que se puedan cumplir o necesita abandonarlas. Por ejemplo, usted puede decidir que debería planear su horario para permitir estar en casa más tiempo, o simplemente que usted necesita estar más conciente cuando está en casa. Recuerde, no importa cuan razonable son sus reglas, el tarea de su joven es desafiarlas. Esto quiere decir que necesita estar preparado para imponer las consecuencias.

Las consecuencias necesitan cumplir con ciertas condiciones para ser efectivas. Deberían:

- ☆ Estar relacionadas con el comportamiento para que tengan sentido. (Castigar a su adolescente por cada infracción no permite la conexión a un compartimiento específico, pero si su joven daña la propiedad de otra persona, una parte de esa consecuencia puede ser que ayude a pagar por el daño.)
- ☆ Enseñarle a su joven como expresar sus emociones y deseos en maneras aceptables. (No tienen que dañar la propiedad de otras personas, simplemente por estar enojado; el enojo se puede expresarse con palabras.)
- ☆ No ser tan severas o incumplibles que no existe esperanza de cumplimiento. (Estar castigado por seis meses contribuirá a la ausencia de cumplimiento.)
- ☆ Ser útil para cambiar comportamiento. Necesitan ser lo suficientemente desagradable para que su joven no quiera repetir la consecuencia. No debería incluir cosas que usted quiere que su hijo le guste hacer, como yendo a la casa de la abuela para un fin de semana.
- ☆ Enseñar auto-control. (Ayude a su joven ver los beneficios de más libertad, menos control, o algo más tangible como manejar un auto.)

¿Qué tipo de consecuencias puede ser útil con su adolescente?

La respuesta a esta pregunta varía, dependiendo en sus valores, la personalidad, intensidad, e intereses de su adolescente. A veces él o ella puede ayudarle a encontrar consecuencias realizables. Sin embargo, tenga cuidado porque algunas veces los niños pueden ser más severos consigo mismos de lo que usted cree necesario. La meta es prevenir comportamiento inaceptable, como también enseñar a su adolescente a tomar decisiones maduras. Analice las consecuencias con antelación y tome tiempo para controlar su propia cólera o frustración antes de hablar con su adolescente.

De Elizabeth Pantley, autora de *Kid Cooperation and Perfect Parenting* © 2002. Elizabeth Pantley, www.pantley.com/elizabeth.



Grandparents Raising Grandchildren

Are you a grandparent who has given up your retirement or your own plans in order to take on the diapers, daycare, teacher conferences, driver's ed, and everything else that comes along with raising children? Many grandparents today are stepping in to raise their grandchildren when the children's own parents are not able or willing to do so. In fact, the U.S. Census of 2000 found that over 2.4 million grandparents have responsibility for their grandchildren.

If you are one of these grandparents, you have made numerous sacrifices in order to provide a better life for your grandchildren. What are some things you can do now to provide the best possible care for your grandchildren while still preserving your own health and well-being?

Making the adjustment. Often, grandparents take on this obligation when the grandchildren's own parents abandon them or when the children can no longer live with them because of the parent's mental disorder, substance abuse, or incarceration. Thus, you may have the added burden of caring for children who suffered from abuse or neglect from their own parents. These children may feel insecure and afraid; they may be angry at their situation and even embarrassed by it. It will take time for these children to feel safe and secure. You can encourage these good feelings and ease their adjustment to their new home in a number of ways:

- ☆ Set up a daily routine of mealtimes, bedtime, and other activities so that the children have some predictability in their lives.
- ☆ Help your grandchildren to feel that they are "home" by making room for them and their belongings. Your home needs to be welcoming, safe, and child-friendly.
- ☆ Work on communication skills. Talk to your grandchildren, and make sure that the children know that they can always talk to you.
- ☆ Practice positive discipline that emphasizes education, not punishment, and that rewards good behavior with praise.
- ☆ Set up a few rules, and explain the rules to the children. Then, enforce them consistently.

Finding shared activities. Building new relationships can be difficult. Sometimes, it helps to find things that you can do with your grandchildren to nurture your relationship and to make them feel secure and happy in their new home.

- ☆ Read. Children love to hear stories, and even older children may surprise you by sitting quietly as you read aloud. Children who see you read have a better chance of becoming readers themselves.
- ☆ Get computer savvy. If you don't have your own computer, use the one at the public library. The library may have classes or other free help for you. You'll find lots of things that you and your grandchildren can do on the computer, from games to school research.
- ☆ Join a group. There are many local support groups for grandparents raising grandchildren, and a number of these groups also provide activities for the children. You might also find welcoming groups at your place of worship or in the local schools or library.
- ☆ Take up a sport or other outdoor activity. Children of all ages need to be active. Physical activity may help your grandchildren feel better and develop a healthy lifestyle, and it can be an important stress reliever for you.



Cuando los abuelos crían a sus nietos

¿Es usted un abuelo que ha decidido no retirarse o seguir con sus propios planes para lidiar con pañales, guarderías, conferencias con los maestros, clases para aprender a manejar y todo lo que conlleva criar a niños? Muchos abuelos están aceptando la responsabilidad de criar a sus nietos cuando los propios padres no pueden o quieren hacerlo. Según el Censo 2000 de los EE.UU., más de 2.4 millones de abuelos están criando a sus nietos.

Si usted es uno de esos abuelos, se ha sacrificado mucho para brindarles una mejor vida a sus nietos. ¿Cuáles son algunas de las cosas que usted puede hacer ahora para proveerles a sus nietos el mejor cuidado y al mismo tiempo salvaguardar su propia salud y bienestar?

Ajustándose. Muchas veces, los abuelos aceptan esta obligación cuando los padres de sus nietos los abandonan o cuando los niños no pueden vivir con ellos. Esto puede suceder si los padres tienen problemas de salud mental, problemas de abuso de sustancias o si están encarcelados. O sea que usted puede enfrentarse a la muy difícil tarea de cuidar a niños que han sufrido de abuso o maltrato o descuido a mano de sus propios padres. Estos niños muchas veces no se sienten seguros y tienen miedo; pueden estar enojados o abochornados por esta situación. Tomará tiempo para que se sientan seguros. Usted puede animarlos a que se sientan más positivos y que se ajusten más fácilmente a su hogar nuevo de la siguiente manera:

- ☆ Establezca una rutina diaria para comer, acostarse a dormir y otras actividades, esto le dará a los niños cierto sentido de estabilidad en sus vidas.
- ☆ Ayude a sus nietos a sentirse bienvenidos en su nuevo hogar haciendo espacio para ellos y sus pertenencias. Su hogar debe ser acogedor, seguro y apto para niños.
- ☆ Practique sus destrezas de comunicación. Hable con sus nietos y este seguro que los niños sepan que siempre le pueden hablar a usted.
- ☆ Use la disciplina positiva, enfatizando la educación y no el castigo. Premie la buena conducta con elogios.
- ☆ Establezca unas cuantas reglas de comportamiento y sea consistente en lograr que se obedezcan.

Encuentre actividades comunes. Puede ser difícil establecer relaciones nuevas. Algunas veces es útil encontrar actividades que usted y sus nietos pueden hacer en común. Esto fortalecerá su relación con ellos y los ayudará a sentirse seguros y felices en su nuevo hogar.

- ☆ Lea. A los niños les encanta escuchar cuentos y hasta los niños más grandes pueden sorprenderlo al sentarse calladamente mientras usted lee en voz alta. Los niños que lo ven leer tienen más probabilidad de convertirse en personas que disfrutan al leer.
- ☆ Este actualizado con el tema de las computadoras. Si no tiene su propia computadora, use una en la biblioteca pública. La biblioteca puede ofrecer clases de computación y otros tipos de asistencia gratis. Descubrirá muchas cosas que puede hacer con sus nietos en la computadora como juegos y hasta trabajos de tarea para la escuela.
- ☆ Únase a un grupo de apoyo. Existen en el ámbito local muchos grupos de apoyo para abuelos que están criando a sus nietos, algunos pueden tener actividades para sus nietos también. Puede además encontrar grupos que le darán la bienvenida en las iglesias o centros espirituales, las escuelas locales y las bibliotecas.
- ☆ Practique un deporte o participe en alguna actividad física. Niños de todas las edades tienen que mantenerse activos. La actividad física puede ayudar a sus nietos a sentirse mejor y a desarrollar un estilo de vida saludable. Para usted, la actividad física puede ser una manera importante de aliviar su tensión emocional.



Taking care of yourself. If you're feeling stressed, overwhelmed, and unhappy, you are not going to be able to provide the best care for your grandchildren. It's important that you take care of yourself and not allow yourself to be overwhelmed by your parental responsibilities. Here are some suggestions:

- ☆ Find a support group—either a group specifically for grandparents raising grandchildren or some other support group where you can share your challenges with others who will understand.
- ☆ Talk to someone. This could be a friend or relative or a professional, such as a counselor, family doctor, or someone at your church or temple. Unburdening yourself can be a stress reliever.
- ☆ Take a break. A short time away from your grandchildren may give you some time to relax. Look for a trusted adult who can babysit or take over while you're out.
- ☆ Take a parenting class. A class may help you to feel more comfortable with your status as a caregiver for young children. It will also provide resources in the form of your teacher and the other students in the class.
- ☆ Learn to say "no." You don't have time to do everything. Learn to make priorities, and eliminate the unnecessary tasks in your life.

Finding resources. There is lots of useful free information for grandparents. Much of it is available on the Internet. If your computer skills are a little rusty, you can find help at your public library. Here are some places to start:

- ☆ **The American Association of Retired Persons (AARP)** runs a Grandparent Information Center, where you can sign up for their newsletter, check their message board, and search for a local support group (www.aarp.org/life/grandparents/Articles/a2004-01-16-grandparentsinfocenter.html).
- ☆ **Generations United** runs their own National Center on Grandparents and Other Relatives Raising Children, which offers information and resources (www.gu.org/projg&o.htm).
- ☆ **The University of Wisconsin Extension** produced a series of factsheets titled *Through the Eyes of a Child—Grandparents Raising Grandchildren* (www.uwex.edu/relationships/).
- ☆ **The University of Georgia College of Family and Consumer Sciences** has a website that carries links to all kinds of factsheets on child development, including easy-to-understand factsheets for grandparents raising grandchildren. Go to www.fcs.uga.edu/extension/cyf_pubs.php and scroll down about halfway to find the grandparent factsheets.
- ☆ For help that can be located **in your particular State**, there is a series of factsheets that have been produced by a national partnership among the Children's Defense Fund, AARP, Casey Family Programs, National Center for Resource Family Support, Brookdale Foundation, Child Welfare League of America, Generations United, the Urban Institute, and Johnson & Hedgpeth Consultants. Go to www.childrensdefense.org/childwelfare/kinshipcare/fact_sheets/default.asp.



Cúidese. Si está sufriendo de mucha tensión nerviosa o se siente agobiado o triste no podrá darle el mejor cuidado a sus nietos. Es importante que usted se cuide y no permita que sus responsabilidades de padre lo abrumen. Aquí tiene unas sugerencias:

- ☆ Encuentre un grupo de apoyo, ya sea un grupo que se especializa en abuelos que están criando a sus nietos u otro grupo donde pueda compartir sus problemas con otros que serán comprensivos.
- ☆ Hable con alguien. Puede ser un amigo un familiar o hasta un profesional como el consejero escolar, el médico de la familia o alguien en su iglesia o templo. Si se desahoga podrá eliminar mucha tensión nerviosa.
- ☆ Descanse. Un breve descanso alejado de sus nietos puede darle tiempo para recuperarse. Encuentre a un adulto de confianza que pueda cuidar a los niños o hacerse cargo mientras usted descansa o sale.
- ☆ Tomo un curso para refrescar sus destrezas de padre. Una clase puede hacer que se sienta más cómodo en su nuevo papel como cabecilla de una familia con niños jóvenes. Además, le dará recursos nuevos como el maestro y los otros alumnos.
- ☆ Aprenda a decir que “no.” Usted no tiene tiempo para hacerlo todo. Aprenda a establecer prioridades y elimine las cosas que no son necesarias.

Encuentre recursos. Existe mucha información útil y gratis para los abuelos. Mucha de la información está disponible en el Internet. Si sus habilidades en la computadora están un poco oxidadas, lo pueden ayudar en la biblioteca pública. Puede comenzar de la siguiente manera:

- ☆ **The American Association of Retired Persons** (AARP) tiene un Centro de Información Para Abuelos, donde puede inscribirse para recibir un folleto mensual, revisar el pizarrón de mensajes electrónicos y encontrar grupos de apoyo en su comunidad (www.aarp.org/life/grandparents/Articles/a2004-01-16-grandparentsinfocenter.html).
- ☆ **Generations United** tiene su propio National Center on Grandparents and Other Relatives Rasing Children, que ofrece información y recursos (www.gu.org/projg&o.htm).
- ☆ **El University of Wisconsin Extension** produjo una serie de folletos titulados *A Través de Los Ojos de Un Niño—Abuelos que Crían a Sus Nietos* (www.uwex.edu/relationships/).
- ☆ **El University of Georgia College of Family and Consumer Sciences** tiene un sitio Web con enlaces a todo tipo de folletos fáciles de entender acerca del desarrollo infantil incluyendo materiales para los abuelos que están criando a sus nietos. Visite la siguiente dirección y busque la información para abuelos que está a mitad de la página en www.fcs.uga.edu/extension/cyf_pubs.php.
- ☆ Para encontrar ayuda **en su estado**, hay un compendio de folletos producidos a través de un consorcio nacional de las siguientes organizaciones: Children’s Defense Fund, AARP, Casey Family Programs, National Center for Resource Family Support, Brookdale Foundation, Child Welfare League of America, Generations United, el Urban Institute, y Johnson & Hedgpeth Consultants. Vaya a www.childrensdefense.org/childwelfare/kinshipcare/fact_sheets/default.asp.



10 Little Things That Can Make a Big Difference in Your Marriage

A strong, supportive relationship is built from a couple's words and actions. With work, children, and other responsibilities, sometimes it is easy to take your spouse for granted or forget to do the things that strengthen the marriage. Here are some little things to do that can have a big payoff for your marriage.

- 1. Give your spouse a compliment.** Better yet, brag about your spouse to others when your spouse is in earshot. It will boost self-confidence, and your spouse will want to continue making you happy and proud.
- 2. Find something to laugh about.** Laughter helps us cope with stress and the pressures of our busy lives. A sense of humor helps marriages survive problems, large and small.
- 3. Have a shared activity both of you enjoy.** It can be anything from going out to dinner, dancing, or gardening. You may need to make time to do them together, but this is a great way of keeping intimacy alive and well.
- 4. Treat your spouse the way you want to be treated.** Be respectful if you want to be respected. This approach helps establish the fact that both parties have a responsibility in the marriage.
- 5. Take time to touch. The value of human touch is amazing.** Eight to ten meaningful touches a day help you maintain physical and emotional health.
- 6. Be willing to compromise.** Give up some of your wants for the sake of what your spouse wants. Identify the situation as a compromise to avoid having unresolved anger or resentment later.
- 7. Give a smile.** An easy but powerful way to value your spouse is to smile and tell your spouse how you feel.
- 8. Discuss the things that bother you.** Letting things build up day after day without discussing and resolving them leads to anger and resentment that hurt your marriage. The more quickly something can be addressed and taken care of, the more time you will have for the enjoyable and healthy parts of your relationship.
- 9. Communication is key.** Without communication, any team is in trouble. It is important to communicate your thoughts, plans, ideas, and opinions on a consistent basis. Equally important is communicating your feelings—the joys, sorrows, and frustrations we all experience.
- 10. Chart your course.** Charting a course establishes a shared vision for your marriage. It also can be useful to establish some markers to ensure you are moving towards your goals.

For more information about strengthening marriages and families, visit the websites of the Coalition for Marriage, Family and Couples Education (www.smartmarriages.com) or the Oklahoma Marriage Initiative (www.okmarriage.org).



10 cositas que pueden ser muy importantes para su matrimonio

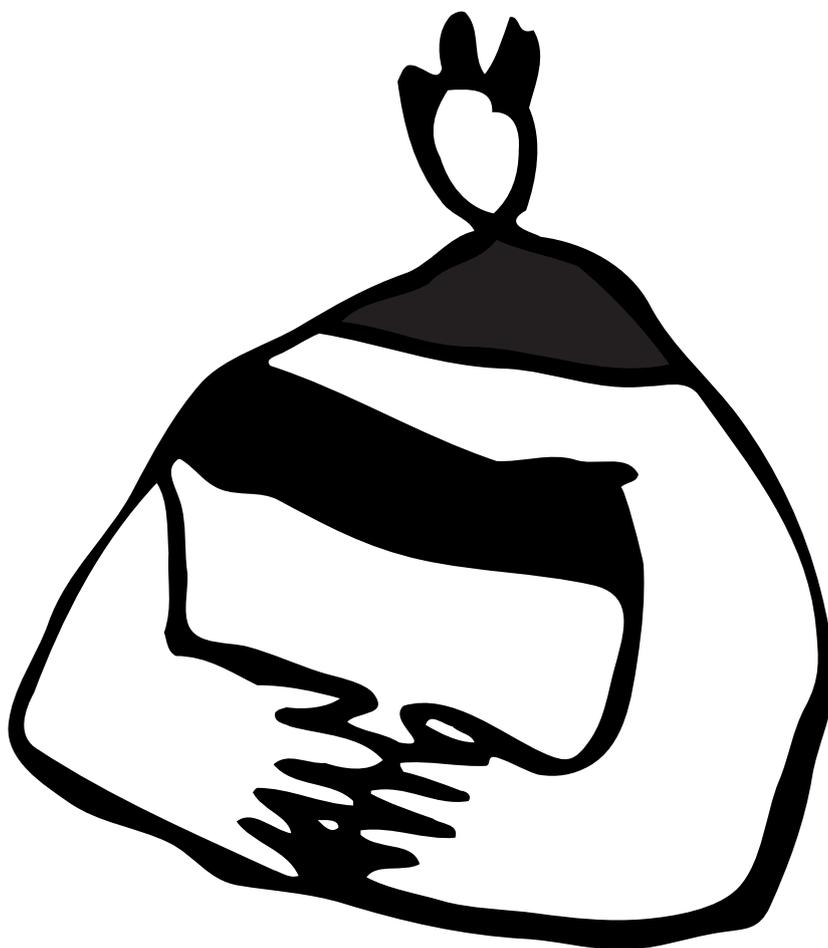
Una relación fuerte y de apoyo mutuo se construye a través de las palabras de la pareja y las acciones. Debido a todas las obligaciones creadas por el trabajo, los niños y otras responsabilidades, puede ser fácil no valorar completamente a su pareja u olvidarse de hacer las cosas que fortalecerán al matrimonio. Aquí tenemos algunas cositas que pueden tener un gran impacto en su matrimonio.

- 1. Hágale un cumplido a su pareja.** Es más, presuma y haga alardes de su pareja cuando su pareja lo pueda escuchar. Aumentará su auto-estima y su pareja seguirá tratando de hacerle feliz y orgulloso.
- 2. Encuentre algo para reírse.** La risa ayuda a eliminar la tensión nerviosa y las presiones de nuestras vidas ocupadas. Un sentido del humor ayuda a los matrimonios a sobrepasar los problemas grandes y chicos.
- 3. Busquen una actividad en común para que ambos la disfruten.** Puede ser cualquier cosa, como salir a cenar, bailar o la jardinería. Podría ser necesario encontrar el tiempo para disfrutarlo juntos pero el esfuerzo vale la pena para mantener la intimidad en buen estado.
- 4. Trate a su pareja como a usted le gusta que le traten.** Si desea que lo respeten, sea respetuoso. Esto ayuda a establecer que ambas partes tengan responsabilidades dentro del matrimonio.
- 5. Busque tiempo para tocar.** El valor del toque humano es asombroso. El mostrar afecto a su pareja de manera significativa entre ocho a diez veces al día es muy útil para la salud física y emocional de ambos.
- 6. Este dispuesto a ceder.** Otorgue algunas de las cosas que usted quiere a favor de lo que quiere su pareja. Si la situación se establece como algo donde ambos cedieron algunos puntos, se evitan los resentimientos y la ira reprimida.
- 7. Sonríase.** Una manera fácil pero poderosa de mostrarle a su pareja que usted lo / la valora es por medio de una sonrisa y de decirle lo que siente.
- 8. Converse sobre las cosas que le enojan.** Permitir que los enojos diarios se vayan acumulando día tras día sin tratar de resolverlos lleva a situaciones de ira reprimida y resentimientos que son dañinos para el matrimonio. Mientras más rápido se enfrentan y se resuelven las cosas desagradables más tiempo hay para disfrutar las cosas saludables y divertidas dentro de su relación.
- 9. La comunicación es la clave.** Sin la comunicación, cualquier equipo está en riesgo. Es muy importante comunicar sus pensamientos, planes, ideas y opiniones de forma consistente. Igualmente de importante es comunicar sus sentimientos- las felicidades, penas y frustraciones que todos sentimos.
- 10. Trazar su ruta.** Trazar una ruta establece la visión compartida de su matrimonio. Puede ser útil para establecer puntos medianos donde se puede determinar si se están acercando a las metas trazadas.

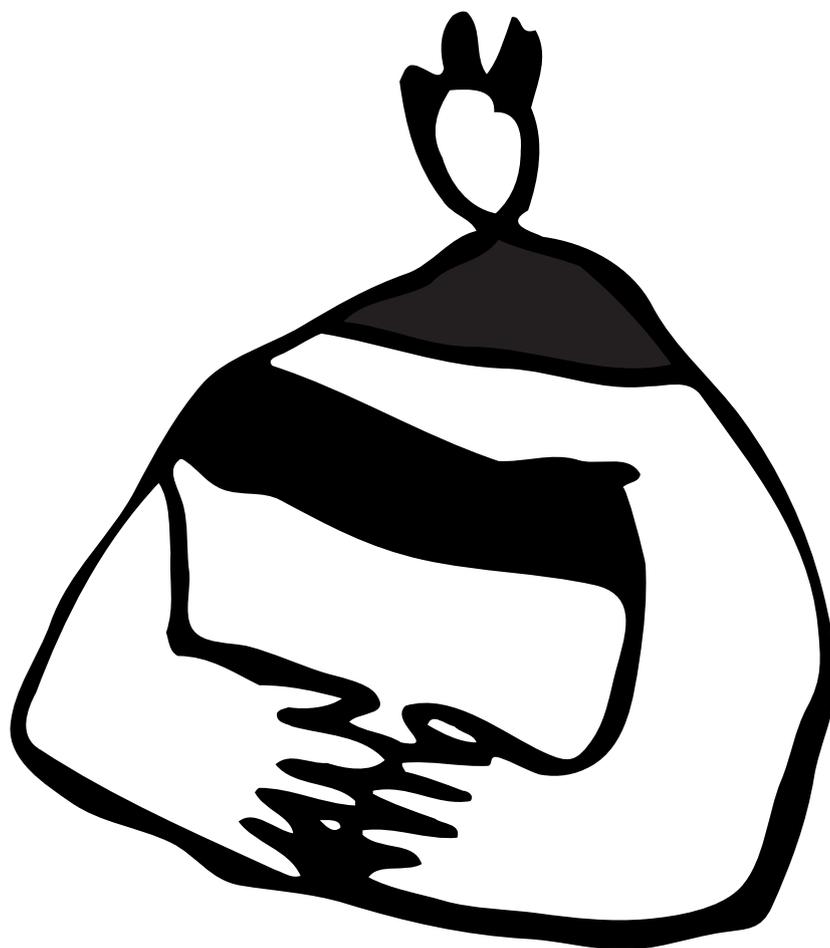
Para mayor información sobre como fortalecer los matrimonios y las familias, visite el sitio Web del Coalition for Marriage, Family and Couples Education (www.smartmarriages.com) o el Oklahoma Marriage Initiative (www.okmarriage.org).



**When Children Are Not Safe:
Child Abuse and Neglect**



**Los niños en peligro:
El abuso y la negligencia de menores**



An Issue Facing All Communities: The National Scope of the Problem

How many children are abused and neglected in the United States?

Each week, child protective services (CPS) agencies throughout the United States receive more than 50,000 reports of suspected child abuse or neglect. In 2002, 2.6 million reports concerning the welfare of approximately 4.5 million children were made.

In approximately two-thirds (67 percent) of these cases, the information provided in the report was sufficient to prompt an assessment or investigation. As a result of these investigations, approximately 896,000 children were found to have been victims of abuse or neglect—an average of more than 2,450 children per day.

More than half (60 percent) of victims experienced neglect, meaning a caretaker failed to provide for the child's basic needs. Fewer victims experienced physical abuse (nearly 20 percent) or sexual abuse (10 percent), though these cases are typically more likely to be publicized. The smallest number (7 percent) were found to be victims of emotional abuse, which includes criticizing, rejecting, or refusing to nurture a child.

An average of nearly four children die every day as a result of child abuse or neglect (1,400 in 2002).

Who is more likely to be abused or neglected?

No group of children is immune. Boys and girls are about equally likely to be abused or neglected.

Children of all races and ethnicities experience child abuse. In 2002, one-half of all victims were White (54 percent), one-quarter were African American (26 percent), and one-tenth (11 percent) were Hispanic. American Indian or Alaska Native children accounted for 2 percent of victims, and Asian-Pacific Islanders accounted for 1 percent of victims.

Children of all ages experience abuse and neglect, but the youngest children are most vulnerable. Children younger than 1 year old accounted for 41 percent of all abuse-related deaths reported in 2002; three-quarters (76 percent) of those killed were younger than 4.

Who reports child abuse and neglect?

In 2002, more than one-half (57 percent) of all reports made to CPS agencies came from professionals who came in contact with the child. Teachers (16 percent of all reports); legal, law enforcement, and criminal justice personnel (16 percent); social services workers (13 percent); and medical personnel (8 percent) were the most frequent sources of reports in 2002. Many people in these professions are required by law to report suspected abuse or neglect.



Un problema que enfrentan todas las comunidades: El alcance nacional del problema

¿Cuántos niños son abusados o abandonados en los Estados Unidos?

Todas las semanas, a través de los Estados Unidos, las agencias que prestan servicios de protección a los niños (CPS) reciben más de 50.000 quejas de sospecha de abuso o abandono contra niños. En el año 2002, se hicieron 2,6 millones de quejas sobre el bienestar de aproximadamente 4,5 millones de niños.

En casi dos terceras partes de estos casos (67 por ciento), la información presentada en las quejas fue suficiente para iniciar asesorías o investigaciones. Como resultado de estas investigaciones, se determinó que aproximadamente 896.000 niños fueron víctimas de abuso o abandono—o sea un promedio de más de 2.450 niños por día.

Más de la mitad (60 por ciento) de las víctimas sufrieron abandono, o sea que el adulto responsable por el bienestar del niño no fue capaz de brindarle las necesidades mínimas a ese niño. Una menor cantidad de víctimas (casi 20 por ciento) sufrió abuso físico o abuso sexual (10 por ciento), aunque estos casos son los que más atención pública reciben. El número menor (7 por ciento) fueron las víctimas de abuso emocional que incluye las críticas, el rechazo o el negarse a criar al niño en un ambiente apropiado para su pleno desarrollo.

Un promedio de cuatro niños muere a diario como resultado del abuso o abandono (1.400 en el año 2002).

¿Quién tiene la mayor probabilidad de ser abusado o abandonado?

Ningún grupo de niños está a salvo, los niños y las niñas tiene casi la misma probabilidad de ser abusados o abandonados.

Los niños de todas las razas y grupos étnicos son víctimas del abuso de menores. En 2002, la mitad de las víctimas eran Blancas (54 por ciento), una cuarta parte eran Afro-Americanas (26 por ciento) y una décima parte (11 por ciento) eran Hispanos. Los niños Indio-Americanos o Nativos de Alaska representaron el 2 por ciento de las víctimas mientras que los niños de origen Asiático-Islands Pacífico fueron el 1 por ciento de las víctimas.

Los niños son víctimas del abuso y el abandono a todas las edades pero los más jóvenes son los más vulnerables. De todas las muertes vinculadas al maltrato de menores durante el año 2002, los niños menores de 1 año representaron el 41 por ciento de esas muertes. Mientras que tres cuartas partes (76 por ciento) de todos los niños que murieron tenían menos de 4 años.

¿Quién presenta las quejas de abuso y abandono?

En 2002, más de la mitad (57 por ciento) de todas las quejas presentadas a las agencias de protección infantil (CPS) fueron hechas por los profesionales que estaban en contacto con el niño. Maestros (16 por ciento de todos los reportes); profesionales legales, policiales y del sistema penal y judicial (16 por ciento); trabajadores sociales (13 por ciento); y el personal médico (8 por ciento) fueron las fuentes más frecuentes de informes en el 2002. Muchas personas en estas profesiones tienen el deber legal de reportar situaciones donde existen sospechas de abuso o abandono.



However, many reports (44 percent) came from nonprofessional sources, such as parents, other relatives, friends, and neighbors. Anonymous reports accounted for 10 percent of all reports in 2002. It is important for everyone to know the signs that may indicate maltreatment and how to report it. We all share a responsibility to help keep children safe as we take steps to prevent abuse from occurring in the first place. (For more information about recognizing child abuse and neglect, see *Recognizing Child Abuse and Neglect: Signs and Symptoms* on the National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information website at <http://nccanch.acf.hhs.gov/pubs/factsheets/signs.cfm>.)



Source: U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau. (2004). *Child Maltreatment 2002*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office. Available online at www.acf.hhs.gov/programs/cb/publications/cmreports.htm or by calling the National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information at (800) 394-3366. Statistics in *Child Maltreatment 2002* refer to cases of harm to a child caused by parents or other caretakers; they do not include harm caused by other people, such as acquaintances or strangers.



Sin embargo, muchos informes (44 por ciento) vinieron de fuentes no-profesionales como los padres, otros familiares, amigos y vecinos. Las quejas anónimas constituyeron el 10 por ciento de todos los reportes en el 2002. Es importante que todos reconozcamos las señales que pueden indicar el maltrato y que sepamos como se deben reportar estas sospechas. Todos tenemos la responsabilidad de mantener a los niños seguros al mismo tiempo que damos los pasos para impedir que suceda el abuso. (Para más información acerca de cómo reconocer al abuso y abandono de menores, vea el artículo siguiente: *Recognizing Child Abuse and Neglect: Signs and Symptoms* lo puede encontrar en el sitio Web de the National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information cuya dirección es <http://nccanch.acf.hhs.gov/pubs/factsheets/signs.cfm>.)

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau. (2004). *Child Maltreatment 2002*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office. Disponible en línea en la siguiente dirección: www.acf.hhs.gov/programs/cb/publications/cmreports.htm o puede llamar al National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information al (800) 394-3366. Las estadísticas en *Child Maltreatment 2002* se refieren al daño causado a niños por sus padres o por otros adultos responsables por el bienestar del niño no por daño causado por otras personas como conocidos o extraños.



Long-Term Consequences of Child Abuse and Neglect

The impact of child abuse and neglect is far greater than its immediate, visible effects. These experiences can shape child development and have consequences that last years, even lifetimes. Research now shows that the physical, psychological, and behavioral consequences of child abuse and neglect impact not just the child and family, but the community as a whole.

Physical Consequences

The immediate physical effects of abuse can range from relatively minor, such as a bruise or cut, to severe, such as broken bones, internal bleeding, or even death. Longer-term consequences may include:

- ☆ Shaken Baby Syndrome (including blindness, learning disabilities, mental retardation, cerebral palsy, or paralysis)
- ☆ Impaired brain development
- ☆ Lifelong poor physical health

Psychological Consequences

The immediate psychological effects of abuse and neglect— isolation, fear, and a lack of trust—can spiral into long-term mental health consequences including:

- ☆ Depression and anxiety
- ☆ Low self-esteem
- ☆ Difficulty establishing and maintaining relationships
- ☆ Eating disorders
- ☆ Suicide attempts

Behavioral Consequences

Studies have found abused or neglected children to be at least 25 percent more likely to experience problems in adolescence, including:

- ☆ Delinquency
- ☆ Teen pregnancy
- ☆ Drug use
- ☆ Low academic achievement

As adults, children who experienced abuse or neglect have an increased likelihood of criminal behavior, involvement in violent crime, abuse of alcohol and other drugs, and abusive behavior.

For more information, read *Long-Term Consequences of Child Abuse and Neglect*, from the National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information, available at http://nccanch.acf.hhs.gov/pubs/factsheets/long_term_consequences.cfm.



Consecuencias a largo plazo del maltrato de menores

El impacto del maltrato de menores va más allá de los efectos inmediatos y visibles. Estas experiencias pueden afectar el desarrollo del niño con consecuencias que duran por años o por toda la vida. Las investigaciones científicas demuestran que las consecuencias físicas, psicológicas y de comportamiento relacionadas al abuso y abandono de menores impactan no sólo a la víctima y a su familia pero a toda la comunidad también.

Consecuencias físicas

Los efectos inmediatos del abuso pueden ser relativamente mínimos como moretones, rasguños y cortadas leves o pueden ser severos como huesos quebrados, desangramiento interno y hasta la muerte. Las consecuencias a largo plazo pueden incluir:

- ☆ Síndrome de Bebe Sacudido (incluye ceguera, problemas de aprendizaje, retraso mental, parálisis cerebral o físico)
- ☆ Impedimentos al desarrollo del cerebro
- ☆ Mala salud por vida

Consecuencias psicológicas

Los efectos psicológicos inmediatos del abuso y el abandono-aislamiento, temor y desconfianza pueden generar consecuencias de salud mental a largo plazo como:

- ☆ Depresión y ansiedad
- ☆ Auto-estima baja
- ☆ Problemas para establecer y mantener relaciones
- ☆ Desordenes alimenticios
- ☆ Intentos de suicidio

Consecuencias de comportamiento

Los estudios indican que existe una probabilidad, de al menos 25 por ciento, de que niños abusados o abandonados desarrollen problemas en su adolescencia incluyendo:

- ☆ Delincuencia
- ☆ Salir en estado
- ☆ Uso de drogas
- ☆ Bajo rendimiento escolar

Al ser adultos, niños que fueron víctimas de abuso o abandono suelen tener una mayor probabilidad de comportamiento criminal, participación en delitos violentos, abuso de alcohol y otras drogas y comportamiento abusivo.

Para más información, lea: *Long-Term Consequences of Child Abuse and Neglect*, del National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information, disponible en la siguiente dirección: http://nccanch.acf.hhs.gov/pubs/factsheets/long_term_consequences.cfm.



Recognizing Child Abuse and Neglect

Child abuse affects children of every age, race, and income level. It often takes place in the home and comes from a person the child knows and trusts—a parent, relative, babysitter, or friend of the family.

Often abusers are ordinary people caught in stressful situations: young mothers and fathers unprepared for the responsibilities of raising a child; overwhelmed single parents with no support system; families placed under great stress by poverty, divorce, or sickness; parents with alcohol or drug problems.

A first step in helping or getting help for an abused or neglected child is to identify the signs and symptoms of abuse. There are four major types of child maltreatment: neglect, physical abuse, sexual abuse, and emotional abuse:

Neglect is failure to provide for a child's basic needs such as food, clothing, shelter, medical care, education, or proper supervision.

Possible symptoms:

- ☆ The child shows signs of malnutrition or begs, steals, or hoards food.
- ☆ The child has poor hygiene: matted hair, dirty skin, or severe body odor.
- ☆ The child has unattended physical or medical problems.
- ☆ The child states that no one is home to provide care.
- ☆ The child or caretaker abuses drugs or alcohol.

Physical Abuse is intentional injury inflicted upon a child. It may include severe shaking, beating, kicking, punching, or burning that results in minor marks, bruising, or even death.

Possible symptoms:

- ☆ The child has broken bones or unexplained bruises, burns, or welts in various stages of healing.
- ☆ The child is unable to explain an injury, or explanations given by the child or caretaker are inconsistent with the injury.
- ☆ The child is unusually frightened of a parent or caretaker, or is afraid to go home.
- ☆ The child reports intentional injury by parent or caretaker.

Sexual Abuse refers to any sexual act with a child by an adult or older child. It includes fondling or rubbing the child's genitals, penetration, incest, rape, sodomy, indecent exposure, and using the child for prostitution or the production of pornographic materials.

Possible symptoms:

- ☆ The child has pain or bleeding in anal or genital area with redness or swelling.
- ☆ The child displays age-inappropriate play with toys, self, or others.
- ☆ The child has inappropriate knowledge about sex.
- ☆ The child reports sexual abuse.



Cómo reconocer el maltrato de menores

El abuso de menores afecta a niños de todas las edades, razas y niveles socio-económicos. Suele suceder en el hogar y proviene de una persona que el niño conoce y confía – un padre, familiar, niñera o amigo de la familia.

Muchas veces, los abusadores son personas comunes y corrientes atrapadas en situaciones de tensión: madres y padres jóvenes sin la preparación para asumir las responsabilidades de criar a un niño; un padre o madre abrumado que cría al niño sólo y sin un sistema de apoyo; familias que se encuentran bajo mucha tensión debido a la pobreza, el divorcio o la enfermedad; padres con problemas de alcohol o drogas.

Un primer paso para ayudar o buscar ayuda a un niño abusado o abandonado es identificar las señales y síntomas de abuso. Existen cuatro tipos principales de abuso de menores: abandono, abuso físico, abuso sexual y abuso emocional.

El abandono es el no darle al niño sus necesidades básicas como el alimento, la ropa, un albergue, atención médica, educación o supervisión apropiada.

Síntomas posibles:

- ☆ El niño parece estar mal nutrido, se roba la comida, acapara la comida o mendiga para que lo alimenten.
- ☆ El niño tiene mala higiene personal: pelo enmarañado y sucio, piel sucia o tiene muy mal olor en su cuerpo
- ☆ El niño tiene problemas físicos o médicos que no han sido atendidos
- ☆ El niño dice que no hay personas en su casa que lo cuidan
- ☆ El niño o el que lo cuida abusa de drogas o alcohol.

El abuso físico es cuando se comete daño físico e intencional contra un niño. Puede incluir sacudidas severas, golpizas, patadas, puñetazos, o quemadas que causen marcas menores, moretones o hasta la muerte.

Síntomas posibles:

- ☆ El niño tiene huesos quebrados o moretones, quemadas o verdugones en diferentes etapas de saneamiento.
- ☆ El niño no puede explicar como se hizo daño o sus explicaciones y las del que lo cuida no son consistentes con el daño físico.
- ☆ El niño le tiene temor inusual al padre o al que lo cuida o tiene temor de regresar a su casa.
- ☆ El niño dice que el padre o quien lo cuida lo ha agredido intencionalmente.

El abuso sexual se refiere a cualquier acto sexual entre un niño y un adulto o un niño mayor. Incluye acariciar o frotar los genitales del niño, penetración, incesto, violación, sodomía, mostrarle al niño los genitales de un adulto y involucrar al niño en la prostitución o en la producción de materiales pornográficos.

Síntomas posibles:

- ☆ El niño tiene dolor o hemorragia en el área anal o genital con irritación o inflamación.
- ☆ El niño juega de manera no apropiada (de acuerdo a su edad) con juguetes, consigo mismo o con otros.
- ☆ El niño tiene conocimientos no apropiados sobre el sexo.
- ☆ El niño reporta abuso sexual.



Emotional Abuse may occur when a parent fails to provide the understanding, warmth, attention, and supervision the child needs for healthy psychological growth.

Possible symptoms:

- ☆ The parent or caretaker constantly criticizes, threatens, belittles, insults, or rejects the child with no evidence of love, support, or guidance.
- ☆ The child exhibits extremes in behavior from overly aggressive to overly passive.
- ☆ The child displays delayed physical, emotional, or intellectual development.



El abuso emocional puede ocurrir cuando un padre no le da la comprensión, calor, atención y supervisión que necesita un niño para su crecimiento psicológico sano.

Síntomas posibles:

- ☆ El padre o quien cuida al niño constantemente critica, amenaza, humilla, menosprecia o rechaza al niño sin mostrar amor, apoyo u orientación.
- ☆ El niño demuestra cambios en su comportamiento desde extremadamente agresivo hasta extremadamente pasivo.
- ☆ El niño tiene retrasos en su desarrollo físico, emocional o intelectual.



Reporting Child Abuse and Neglect

If you suspect abuse, reporting it can protect the child and get help for the family. Each State identifies mandatory reporters (groups of people who are required to report suspicions of child abuse or neglect). However, any concerned person can and should report suspected child abuse. A report is not an accusation; it is an expression of concern and a request for an investigation or evaluation of the child's situation. If you suspect a child is in a dangerous situation, take immediate action. Your suspicion of child abuse or neglect is enough to make a report. You are not required to provide proof. Investigators in your community will make the determination of whether abuse or neglect has occurred. Almost every State has a law to protect people who make good-faith reports of child abuse from prosecution or liability.

How do I report child abuse or neglect?

If you suspect a child is being harmed, contact your State Child Abuse Hotline, local child protective services (CPS), or law enforcement agency so professionals can assess the situation. For more information about where and how to file a report, call Childhelp USA®, National Child Abuse Hotline (1-800-4-A-CHILD®).

When calling to report child abuse, you will be asked for specific information, which may include:

- ☆ The child's name and location
- ☆ The suspected perpetrator's name and relationship to the child (if known)
- ☆ A description of what you have seen or heard regarding the abuse or neglect
- ☆ The names of any other people having knowledge of the abuse
- ☆ Your name and phone number

The names of reporters are not given out to families reported for child abuse or neglect; however, sometimes by the nature of the information reported, your identity may become evident to the family. You may request to make your report anonymously, but your report may be considered more credible and can be more helpful to CPS if you give your name.

What will happen when I make a report?

Your report of possible child maltreatment will first be screened by hotline staff or a CPS worker. If the worker feels there is enough credible information to indicate that maltreatment may have occurred or is at risk of occurring, your report will be referred to staff who will conduct an investigation. Investigators respond within a particular time period (anywhere from a few hours to a few days), depending on the potential severity of the situation. They may speak with the child, the parents, and other people in contact with the child (such as doctors, teachers, or childcare providers). Their purpose is to determine if abuse or neglect has occurred and if it may happen again.

If the investigator finds that no abuse or neglect occurred, or what happened does not meet the State's definition of abuse or neglect, the case will be closed and the family may or may not be referred elsewhere for services. If the investigator feels the children are at risk of harm, the family may be referred to services to reduce the risk of future maltreatment. These may include mental health care, medical care, parenting skills classes, employment assistance, and concrete support such as financial or housing assistance. In rare cases where the child's safety cannot be ensured, the child may be removed from the home.



Cómo reportar el abuso y abandono de menores

Si usted sospecha abuso, al reportarlo puede proteger al niño y obtener ayuda para la familia. Cada estado tiene una lista de las personas / profesiones que legalmente tienen que reportar sospechas de abuso o abandono de menores (mandatory reporters / reporteros obligatorios). Sin embargo, cualquier persona preocupada puede y debe reportar sospechas del maltrato de menores. Un reporte no es una acusación; es un gesto de preocupación y una petición para que se investigue o evalúe la situación del niño. Si usted sospecha que un niño está en una situación peligrosa tome acción inmediata. Su sospecha de abuso o abandono de menores es suficiente para que usted haga un reporte. Usted no está obligado a someter pruebas. Investigadores en su comunidad decidirán si de hecho ocurrió el abuso o abandono. Casi todos los estados tienen leyes que protegen contra demandas por difamación a las personas que de buena fe reportan sospechas de abuso de menores.

¿Cómo reporto abuso o abandono de menores?

Si usted sospecha que un niño está siendo agredido, póngase en contacto con su línea telefónica estatal para abuso de menores (Child Abuse Hotline); las agencias de protección infantil (CPS) o las agencias policiales para que profesionales capacitados asesoren la situación. Para más información acerca de cómo y dónde se puede presentar un reporte, llame a Childhelp USA®, National Child Abuse Hotline (1-800-422-4453).

Cuando llame para reportar abuso de menores, le preguntarán información específica que puede incluir:

- ☆ El nombre del niño y dónde se encuentra
- ☆ El nombre del presunto victimizante y su vínculo con el niño (si se sabe)
- ☆ Una descripción de lo que ha visto o escuchado relacionado al abuso o abandono
- ☆ Los nombres de otras personas que tengan conocimiento del abuso
- ☆ Su nombre y número telefónico

Los nombres de los reporteros no se les dan a las familias que son reportadas por razones de abuso o abandono de menores. Sin embargo, en algunas ocasiones, debido a la información que usted proporciona, la familia podría descubrir su identidad. Usted puede indicar que desea permanecer anónimo pero su informe tendrá más credibilidad y usted podrá ayudar mejor a las agencias de protección infantil si da su nombre.

¿Qué sucederá cuando haga el reporte?

Su reporte de un posible maltrato de menores será revisado primeramente por un trabajador de CPS o por un especialista en el centro donde se reciben estas quejas telefónicas. Si este trabajador considera que existe suficiente información confiable para sospechar la existencia de maltrato o el riesgo de maltrato, su reporte será referido a expertos quienes conducirán una investigación. Los investigadores se tardan un periodo de tiempo determinado en responder (entre varias horas a varios días) dependiendo de la severidad potencial de la situación. Puede que hablen con el niño, sus padres y otras personas que han estado en contacto con el niño (como por ejemplo doctores, maestros o proveedores de cuidado infantil). Su propósito es determinar si el abuso o abandono tomó lugar y si volverá a ocurrir.

En el caso de que el investigador determine que no hubo abuso o abandono, o que lo que sucedió no cumple con las leyes estatales que definen el abuso o abandono, el caso será cerrado y la familia puede o no ser referida a otro sitio para recibir servicios. Si el investigador considera que los niños están en riesgo de ser lesionados, la familia podría ser referida a servicios para reducir el riesgo de que los niños sean maltratados en el futuro. Estos servicios podrían incluir tratamiento para problemas de salud mental, asistencia médica, clases para promover las destrezas necesarias para ser buenos padres, ayuda para encontrar empleo y apoyo específico como asistencia económica o ayuda para encontrar alojamiento. En casos donde la integridad física y emocional del niño no se pueda garantizar, algo poco común, el niño podría ser removido del hogar.



Organizations and Programs That Promote Safe Children and Healthy Families

Below is a list of organizations and programs that are involved in promoting the well-being of children and families and preventing child abuse. Many provide information and services to support prevention activities. Inclusion on this list is for information purposes and does not constitute an endorsement.

American Academy of Pediatrics (AAP)

AAP is committed to the attainment of optimal physical, mental, and social health and well-being for all infants, children, adolescents, and young adults. The Section on Child Abuse and Neglect (SOCAN) provides an educational forum for the discussion of problems and treatments relating to child abuse and neglect and its prevention. (847) 434-4000
www.aap.org

American Humane Association (AHA)

AHA's mission is preventing cruelty, abuse, neglect, and exploitation of children and animals. AHA information assists professionals and citizens in making informed decisions about how to help children and families in crisis. The association also develops resources and programs which help communities and citizens prevent child abuse. (800) 227-4645
www.americanhumane.org

American Professional Society on the Abuse of Children (APSAC)

APSAC seeks to improve the quality of practice provided by professionals who work in child abuse and neglect through providing professional education and promoting research and practice guidelines in child maltreatment. (877) 402-7722
www.apsac.org

Annie E. Casey Foundation

The Annie E. Casey Foundation works to build better futures for disadvantaged children and their families in the United States. The Foundation's mission is to foster public policies, human service reforms, and community supports that more effectively meet the needs of today's vulnerable children and families. (410) 547-6600
www.aecf.org

Childhelp USA®

In addition to a 24-hour National Child Abuse Hotline (1-800-4-A-CHILD), Childhelp USA® directly serves abused children through residential treatment facilities, child advocacy centers, group homes, foster care, preschool programs, child abuse prevention programs, and community outreach. (480) 922-8212
www.childhelpusa.org

Child Welfare League of America (CWLA)

The CWLA is an association of almost 1,200 public and private nonprofit agencies that assist over 3.5 million abused and neglected children and their families each year with a wide range of services. (202) 638-2952
www.cwla.org

Circle of Parents™

Circle of Parents works to prevent child abuse and neglect and strengthen families through mutual self-help parent support groups. (312) 663-3520
www.circleofparents.org

Coalition for Marriage, Family and Couples Education, LLC (CMFCE)

The Coalition serves as a clearinghouse to help people find the information they need to strengthen marriages and families—their own or those in their community. (202) 362-3332
www.smartmarriages.com

Doris Duke Charitable Foundation

The Foundation's Child Abuse Prevention Program works to improve parent-child interactions and to increase parents' access to information and services that help prevent child maltreatment before it occurs. (212) 974-7000
www.ddcf.org

Family Support America (FSA)

FSA is the national resource organization for the theory, policy, and practice of family support. FSA advocates on behalf of families and provides technical assistance, training and education, conferences, and publications. (312) 338-0900
www.familysupportamerica.org

First Things First (FTF)

FTF is a nonprofit organization dedicated to strengthening families in Hamilton County, TN, through education, collaboration, and mobilization. FTF is a community resource that collaborates with and is supported by a broad cross-section of community organizations, groups, and individuals. (423) 267-5383
www.firstthings.org

Freddie Mac Foundation

The Freddie Mac Foundation opens doors to hope and opportunity for children, youth, and their families by helping them reach their full potential today so that they become participants in strong, vibrant communities tomorrow. (703) 918-8888
www.freddiemacfoundation.org

FRIENDS (Family Resource Information, Education and Network Services) National Resource Center for Community-Based Grants for the Prevention of Child Abuse and Neglect

The Community-Based Child Abuse Prevention Program (CBCAP) is a program authorized by Title II of the Child Abuse Prevention and Treatment Act that provides Federal funds to a lead agency in each State designated by the Governor to provide leadership for and support child abuse prevention programs and activities in the State. (919) 768-0162
www.friendsnrc.org



Organizaciones y programas que promueven los niños fuera de peligro y las familias saludables

A continuación se presenta una lista de organizaciones y programas que están involucrados en la promoción del bienestar infantil y de las familias para prevenir el abuso de menores. Muchas de estas organizaciones brindan información y servicios de apoyo para las actividades de prevención. Esta lista se ofrece con fines de proveer información y no para endosar a ninguna de las siguientes organizaciones o grupos.

American Academy of Pediatrics (AAP)

AAP tiene el compromiso de optimizar la salud y el bienestar físico, mental y social de todos los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes. La sección dedicada al abuso y abandono titulada en inglés: The Section on Child Abuse and Neglect (SOCAN) ofrece un foro educacional para tratar los temas relacionados al abuso y abandono de menores, los tratamientos y la prevención.
(847) 434-4000
www.aap.org

American Humane Association (AHA)

La misión de AHA (siglas en inglés) es la prevención de la crueldad, abuso, negligencia y explotación de los niños y animales. La información de AHA ayuda a los profesionales y ciudadanos a hacer decisiones informadas sobre como pueden ayudar a los niños y familias en crisis. La asociación también desarrolla recursos y programas que ayudan a las comunidades y ciudadanos a prevenir el maltrato de menores.
(800) 227-4645
www.americanhumane.org

American Professional Society on the Abuse of Children (APSAC)

APSAC busca mejorar la calidad de los servicios ofrecidos por los profesionales especializados en el abuso y abandono de menores por medio de clases de capacitación profesional y la promoción de investigaciones y pautas relacionadas al tratamiento del maltrato de menores.
(877) 402-7722
www.apsac.org

Annie E. Casey Foundation

La Fundación Annie E. Casey se esfuerza por construir un futuro mejor para niños y familias necesitadas en los Estados Unidos. La misión de la Fundación es fomentar políticas públicas y leyes, reformas en los servicios humanos y asistencia comunitaria que sean más efectivas en cumplir con las necesidades de los niños y familias vulnerables de hoy en día.
(410) 547-6600
www.aecf.org

Childhelp USA®

Además de una línea telefónica de 24 horas (National Child Abuse Hotline, 1-800-422-4453), Childhelp USA® ofrece servicios directos a través de centros para tratamiento, centros de apoyo infantil, albergues juveniles, hogares, programas pre-escolares, programas para la prevención del maltrato de menores y relaciones comunitarias.
(480) 922-8212
www.childhelpusa.org

Child Welfare League of America (CWLA)

La CWLA es una asociación de casi 1.200 agencias públicas y sin fines de lucro que cada año ayudan a más de 3,5 millones de niños abusados y abandonados y a sus familias por medio de una amplia gama de servicios.
(202) 638-2952
www.cwla.org

Circle of Parents™

Circle of Parents lucha para prevenir el abuso y abandono de menores y para fortalecer a las familias a través de grupos de apoyo mutuo para padres.
(312) 663-3520
www.circleofparents.org

Coalition for Marriage, Family and Couples Education, LLC (CMFCE)

La Coalición funciona como un centro informativo que ayuda a personas a encontrar la información que necesitan para fortalecer matrimonios y familias tanto los suyos como los de la comunidad.
(202) 362-3332
www.smartmarriages.com

Doris Duke Charitable Foundation

El Programa de Prevención del Maltrato de Menores de la Fundación trabaja para mejorar la interacción entre padres e hijos y para permitir que los padres tengan más acceso a la información y servicios que ayudan a impedir el maltrato de menores antes de que ocurra.
(212) 974-7000
www.ddcf.org

Family Support America (FSA)

FSA es la organización de recursos nacionales para la teoría, política y práctica del apoyo familiar. FSA promueve leyes y políticas a favor de las familias y ofrece asistencia técnica, entrenamiento y educación, conferencias y materiales escritos.
(312) 338-0900
www.familysupportamerica.org

First Things First (FTF)

FTF es una organización sin fines de lucro dedicada a fortalecer a familias del condado de Hamilton, TN, por medio de la educación, colaboración y movilización. FTF es un recurso comunitario que colabora con y recibe el apoyo de una amplia gama de organizaciones y grupos comunitarios y de individuos.
(423) 267-5383
www.firstthings.org

Freddie Mac Foundation

La Fundación Freddie Mac abre las puertas de la esperanza y oportunidad para niños, jóvenes y sus familias ayudándolos a alcanzar su potencial máximo hoy para que puedan participar en comunidades fuertes y flamantes mañana.
(703) 918-8888
www.freddiemacfoundation.org

FRIENDS National Resource Center for Community-Based Grants for the Prevention of Child Abuse and Neglect

Es un programa conocido en inglés por Community Based Child Abuse Prevention Program (CBCAP). Está autorizado por la sección II de la ley federal, Child Abuse Prevention and Treatment Act, que provee fondos federales a una agencia principal en cada estado. Ofrece liderazgo y apoyo para los programas y actividades de la prevención del maltrato de menores.
(919) 768-0162
www.friendsnrc.org



Healthy Families America

Healthy Families America is a national program model designed to help expectant and new parents get their children off to a healthy start.
(312) 663-3520
www.healthyfamiliesamerica.org

Healthy Marriage Resource Center

The Healthy Marriage Resource Center is a centralized, national clearinghouse that provides research-based, nonpartisan information about what makes marriages successful.
(888) 781-9331
www.ncfr.com

National Alliance of Children's Trust and Prevention Funds

The mission of the Alliance is to build and maintain a system of services, laws, practices, and attitudes that prevent child abuse and neglect. This is achieved by assisting Children's Trust and Prevention Funds at a State and national level.
(517) 432-5096 or (206) 526-1221
www.ctfalliance.org

National Association of Children's Hospitals & Related Institutions (NACHRI)

NACHRI promotes the health and well-being of all children and their families through support of children's hospitals and health systems that are committed to excellence in providing health care to children.
(703) 684-1355
www.childrenshospitals.net

National Association for the Education of Young Children (NAEYC)

NAEYC exists for the purpose of leading and consolidating the efforts of individuals and groups working to achieve healthy development and constructive education for all young children.
(800) 424-2460
www.naeyc.org

National Center on Shaken Baby Syndrome (NCSBS)

The NCSBS conducts research, trains professionals, supports parents, and provides programs that will prevent the shaking and abuse of infants in the United States.
(888) 273-0071 or (801) 627-3399
www.dontshake.com

National Children's Alliance (NCA)

NCA (formerly the National Network of Children's Advocacy Centers) is a nonprofit organization whose mission is to provide training, technical assistance, and networking opportunities to communities seeking to plan, establish, and improve Children's Advocacy Centers.
(800) 239-9950 or (202) 452-6001
www.nca-online.org

National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information

The Clearinghouse collects, organizes, and disseminates information on all aspects of child maltreatment.
(800) 394-3366
http://nccanch.acf.hhs.gov

National Exchange Club Child Abuse Prevention Services

The NEC Foundation is committed to making a difference in the lives of children, families, and communities through its national project, the prevention of child abuse. The NEC Foundation coordinates a nationwide network of nearly 100 Exchange Club Child Abuse Prevention Centers that utilize the parent aide program and provide support to families at risk for abuse.
(800) 924-2643 or (419) 535-3232
www.preventchildabuse.com

National Indian Child Welfare Association (NICWA)

NICWA is a membership organization of tribes, individuals, and private organizations that work to promote Indian child welfare and address child abuse and neglect through training, research, public policy, and grassroots community development.
(503) 222-4044
www.nicwa.org

Nurse-Family Partnership

The goals of this program are to improve birth outcomes, child physical and emotional health and development, and parental economic self-sufficiency.
(303) 327-4256
www.nccfc.org/nurseFamilyPartnership.cfm

Oklahoma Marriage Initiative (OMI)

The OMI has been the catalyst for program development related to marriage and family practices within organizations across Oklahoma. OMI's Service Delivery System provides marriage and relationship education through skills-based workshops to couples and individuals.
(405) 848-2171
www.okmarriage.org

Parents Anonymous® Inc.

Parents Anonymous® is a community of parents, organizations, and volunteers committed to strengthening families and building strong communities, achieving meaningful parent leadership and shared leadership, and leading the field of child abuse and neglect.
(909) 621-6184
www.parentsanonymous.org

Parents as Teachers National Center

Parents as Teachers provides the information, support, and encouragement that parents need to help their children develop optimally during the crucial early years of life.
(314) 432-4330
www.patnc.org

Prevent Child Abuse America (PCA America)

PCA America provides leadership to promote and implement prevention efforts at both the national and local levels.
(312) 663-3520
www.preventchildabuse.org

ZERO TO THREE

ZERO TO THREE disseminates key developmental information, trains providers, promotes model approaches and standards of practice, and works to increase public awareness about the significance of the first three years of life.
(202) 638-1144
www.zerotothree.org



Healthy Families America

Healthy Families America es un programa modelo nacional diseñado para ayudar a padres en espera de bebés y a padres nuevos a darles un inicio saludable a sus hijos.
(312) 663-3520
www.healthyfamiliesamerica.org

Healthy Marriage Resource Center

El Healthy Marriage Resource Center es un centro de información nacional y centralizado que proporciona información no partidaria y basado en las investigaciones sobre lo que hace que los matrimonios tengan éxito.
(888) 781-9331
www.ncfr.com

National Alliance of Children's Trust and Prevention Funds

La misión de la Alianza es construir y mantener un sistema de servicios, leyes, prácticas y actitudes que impiden el abuso y abandono de menores. Esto se logra ayudando a los Fideicomisos Juveniles y Fondos Para la Prevención al nivel estatal y federal.
(517) 432-5096 o (206) 526-1221
www.ctfalliance.org

National Association of Children's Hospitals & Related Institutions (NACHRI)

NACHRI promueve la salud y bienestar de todos los niños y sus familias apoyando a hospitales infantiles y sistemas de salud comprometidos a brindar excelente atención médica a los niños.
(703) 684-1355
www.childrenshospitals.net

National Association for the Education of Young Children (NAEYC)

NAEYC existe para encabezar y consolidar los esfuerzos de individuos y grupos que buscan lograr un desarrollo saludable y educación constructiva para todos los niños jóvenes.
(800) 424-2460
www.naeyc.org

National Center on Shaken Baby Syndrome (NCSBS)

El NCSBS conduce investigaciones, entrena a profesionales, apoya a padres y ofrece programas para prevenir que se sacudan o abusen a infantes en los Estados Unidos.
(888) 273-0071 o (801) 627-3399
www.dontshake.com

National Children's Alliance (NCA)

NCA (antes conocido como el National Network of Children's Advocacy Centers) es una organización sin fines de lucro cuya misión es ofrecer entrenamiento, asistencia técnica y oportunidades para establecer redes de contactos a las comunidades que desean desarrollar, establecer y mejorar los Centros de Apoyo Infantil.
(800) 239-9950 or (202) 452-6001
www.nca-online.org

National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information

El Centro de Información recopila, organiza y distribuye información relacionada a todos los aspectos del maltrato de niños.
(800) 394-3366
<http://nccanch.acf.hhs.gov>

National Exchange Club Child Abuse Prevention Services

La Fundación NEC está comprometida a mejorar las vidas de los niños, las familias y comunidades por medio de su proyecto nacional, la prevención de abuso de menores. La Fundación NEC coordina una red nacional de casi 100 centros conocidos como Exchange Club Child Abuse Prevention Centers que usan el programa de asistencia para los padres y ofrece apoyo a familias en riesgo de abuso.
(800) 924-2643 o (419) 535-3232
www.preventchildabuse.com

National Indian Child Welfare Association (NICWA)

NICWA es una organización cuyos miembros son tribus, individuos y organizaciones privadas que promueven el bienestar de niños indios y se enfrentan al abuso y abandono de menores a través de entrenamiento, investigaciones, políticas públicas y el desarrollo comunitario a nivel de las bases populares.
(503) 222-4044
www.nicwa.org

Nurse-Family Partnership

Las metas de este programa son mejorar los resultados de los partos, mejorar la salud y el desarrollo físico y emocional infantil y aumentar la autosuficiencia económica de los padres.
(303) 327-4256
www.nccfc.org/nurseFamilyPartnership.cfm

Oklahoma Marriage Initiative (OMI)

El OMI ha sido el catalizador para el desarrollo de programas orientados a prácticas relacionadas al matrimonio y familias a través de organizaciones en Oklahoma. El sistema de entrega de servicios de OMI ofrece educación acerca del matrimonio y relaciones por medio de talleres de capacitación para parejas e individuos.
(405) 848-2171
www.okmarriage.org

Parents Anonymous® Inc.

Parents Anonymous® Inc. es una comunidad compuesta de padres, organizaciones y voluntarios comprometidos a lograr el fortalecimiento de las familias y la construcción de comunidades fuertes; a lograr liderazgo significativo de los padres y liderazgo compartido y a encabezar el campo del abuso y abandono de menores.
(909) 621-6184
www.parentsanonymous.org

Parents as Teachers National Center

Parents as Teachers ofrece la información, el apoyo y el estímulo que los padres necesitan para ayudar a sus hijos a lograr el desarrollo óptimo durante la etapa crucial de los primeros años de edad.
(314) 432-4330
www.patnc.org

Prevent Child Abuse America (PCA America)

PCA provee liderazgo en los esfuerzos para promover e implementar esfuerzos de prevención al nivel nacional y local.
(312) 663-3520
www.preventchildabuse.org

ZERO TO THREE

ZERO TO THREE disemina información sobre el desarrollo de niños, entrena a los proveedores, promueve métodos y estándares ejemplares de la práctica, y trabaja para aumentar el conocimiento público sobre la importancia de los primeros tres años de vida.
(202) 638-1144
www.zerotothree.org



Evaluation Form

Let us know what you think!

Please take a moment to answer these questions. You can fax or mail the form back to Chapel Hill Training-Outreach Project, Inc., Attention: *Yvette Layden*, 800 East Towne Drive, Suite 105, Chapel Hill, NC 27514; (919) 490-4905 *fax*

Please indicate the type of organization you represent:

- | | | | |
|--|--|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Child Protective Services | <input type="checkbox"/> Family/Community Services | <input type="checkbox"/> Health Service | <input type="checkbox"/> School |
| <input type="checkbox"/> Child Care | <input type="checkbox"/> Law Enforcement | <input type="checkbox"/> Library | |
| <input type="checkbox"/> Tribal Organization | <input type="checkbox"/> Other (<i>please specify</i>) _____ | | |

...and your title within your organization

Indicate how much you liked the content of the packet:

- Excellent Very Good Good Fair Poor

In the section **"Promoting Safe Children and Healthy Families: What Organizations Can Do"**

Which item was most useful? _____

Which item was least useful? _____

In the section **"Promoting Safe Children and Healthy Families: What Individuals Can Do"**

Which item was most useful? _____

Which item was least useful? _____

In the section **"When Children Are Not Safe: Child Abuse and Neglect"**

Which item was most useful? _____

Which item was least useful? _____

How useful was the listing of **"Organizations and Programs That Promote Safe Children and Healthy Families"**? _____



How did you use the Prevention Packet in your Child Abuse Prevention Month activities?

Did you share the information with staff, families or clients, or the general public?

Are there other child abuse prevention materials you would like to see included in next year's packet?

Thank you for taking time to complete this evaluation.

We wish you continued success with your prevention activities!

For more information about preventing child abuse and supporting families, visit the Prevention section of the National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information website at <http://nccanch.acf.hhs.gov/topics/prevention/index.cfm>. Or sign up to receive a free, monthly, e-mail alert about new publications (*E-lert!*) at <http://nccanch.acf.hhs.gov/admin/subscribe.cfm>.



Planilla de evaluación

¡Déjenos saber lo que opina!

Por favor denos un minuto de su tiempo para responder a estas preguntas. Puede devolver la planilla por correo o fax a Chapel Hill Training-Outreach Project, Inc., Atención: *Yvette Layden*, 800 East Towne Drive, Suite 105, Chapel Hill, NC 27514; (919) 490-4905 *fax*

Por favor indique el tipo de organización que usted representa:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Servicios para la Protección de Niños | <input type="checkbox"/> Servicios Comunitarios / Familiares |
| <input type="checkbox"/> Servicios de Salud | <input type="checkbox"/> Escuela |
| <input type="checkbox"/> Guardería | <input type="checkbox"/> Policía |
| <input type="checkbox"/> Biblioteca | <input type="checkbox"/> Organización Tribal |

Otro (*favor de especificar*) _____

Y su título dentro de su organización _____

Indique cuánto le gustó el contenido del paquete:

- Excelente Muy Bueno Bueno Aceptable Pobre

En la sección **"Promoviendo niños fuera de peligro y familias saludables: Qué pueden hacer las organizaciones"**

¿Cuál tema fue el más útil? _____

¿Cuál tema fue el menos útil? _____

En la sección: **"Promoviendo niños fuera de peligro y familias saludables: Qué pueden hacer las personas"**

¿Cuál tema fue el más útil? _____

¿Cuál tema fue el menos útil? _____

En la sección: **"Los niños en peligro: El abuso y la negligencia de menores"**

¿Cuál tema fue el más útil? _____

¿Cuál tema fue el menos útil? _____

¿Cuán útil fue la sección: **"Organizaciones y programas que promueven los niños fuera de peligro y las familias saludables"** _____



¿Cómo usó el Paquete de prevención en sus actividades del Mes de Prevención del Maltrato de Menores?

¿Compartió la información con co-trabajadores, familias, clientes o el público?

¿Hay otros materiales para la prevención del maltrato de menores que le gustaría ver incluido en el paquete del año próximo?

Gracias por tomarse la molestia de completar esta evaluación.

¡Le deseamos éxito continuo en sus actividades de prevención!

Para más información acerca de cómo prevenir y como apoyar a las familias, visite la sección de Prevención en el sitio Web de the National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information: <http://nccanch.acf.hhs.gov/topics/prevention/index.cfm>. Usted también puede inscribirse para recibir alertas mensuales gratis por correo electrónico acerca de nuevas publicaciones (E-let!) en: <http://nccanch.acf.hhs.gov/admin/subscribe.cfm>.





FRIENDS National Resource Center for Community-Based Child Abuse Prevention
800 Eastowne Drive, Suite 105
Chapel Hill, NC 27514
919.490.5577 *tel*
www.friendsnrc.org



U.S. Department of Health and Human Services
Administration for Children and Families
Administration on Children, Youth and Families
Children's Bureau, Office on Child Abuse and Neglect

National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information
330 C Street, SW
Washington, DC 20447
703.385.7565 *tel*
800.394.3366
<http://nccanch.acf.hhs.gov>